



食育だより

令和7年9月5日 すみれ保育園

毎日使うお箸。「持ち方これで正しい?」「教え方が難しい。」「矯正箸から、なかなか移行できない。」という声
が。先日の個人面談で、年少・年中さんで多く話題になりました。それをきっかけに箸へと移行した子も増えて
います。スプーンの持ち方を段階的に重ね、箸へと移行していきます。

0・1・2
歳児

箸につながる スプーンの持ち方

箸を持ち始めるのは3歳を過ぎてから。それまでに、発達に合わせてスプーンを
持って使う経験を重ねることで、箸へと自然な形で移行していきます。

① 手づかみ食べ (生後9か月頃～)



ひじを起点に、つかんだ
物を口に運ぶ。

ワンポイント

手づかみ食べの
頃からスプーン
は置いておきま
しょう。自然に
興味をもち始め
ます。

② 上手握り (1歳～1歳半頃)



柄の部分を上から握る。



ワンポイント

鉛筆握りは、手首がなめらかに動
くようになってから。クレヨンな
どがうまく握れていれば移行して。

③ 下手握り (1歳半～2歳頃)



柄の部分を下から握る。

③ 鉛筆握り (2歳頃～)



スプーンの柄の部分、3本の指で持つ。

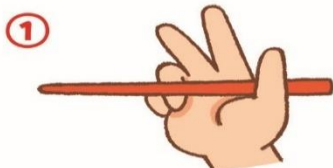


※発達には個人差があります



親子で確認 箸の持ち方

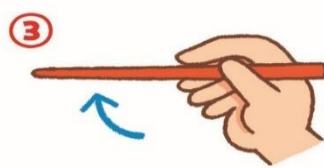
箸への移行は、子どもの様子を見ながら、
家庭と園で連携して進めていきましょう。



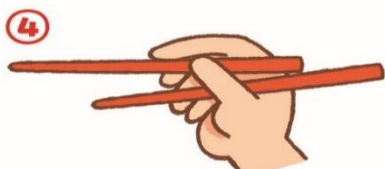
親指、人さし指、中指を突き
出し、図のような形にする。



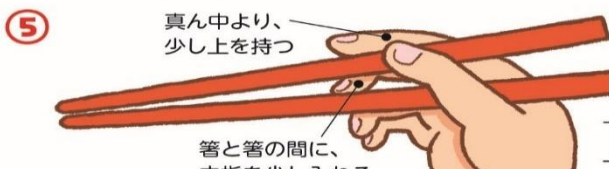
鉛筆を持つように、3本の
指で箸を持つ。



先を持ち上げて、横向きに
なるようにする。



もう1本の箸を、親指の付
け根と、薬指の上に載せる。



真ん中より、
少し上を持つ

箸と箸の間に、
中指を少し入れる

下の箸は動かさず、
上の箸だけ動かす

箸の間に中指の先を入れて持つ。

★矯正箸で指の位置を確認し慣れたら、一緒に箸を持って親子で確認してみましょう!



こども課「食生活アンケート」締め切り9月8日(月)です!

ご回答がまだの方は(3歳以上児対象)、ご協力をお願いいたします。