

# 2月給食だより

光徳保育園

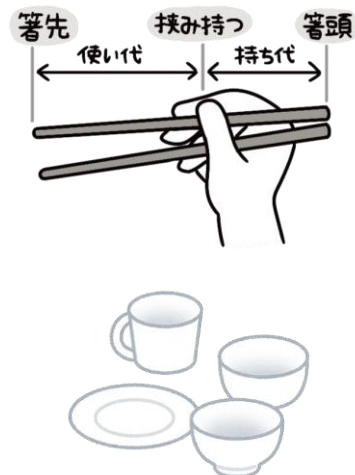
## ☆自分に合った食器・食具の選び方

おうちにお気に入りの食器や食具はありますか？食卓にお気に入りの物があるということで食事のモチベーションが上がる子もいるでしょう。今回は年齢に沿った食器・箸選びについてお伝えします。

### <箸の選び方>

- ①上から見て六角形の物→鉛筆と同じなので持ち方のイメージがしやすいです。
- ②細め・軽め→重い箸は子どもの手では握力が足りず、上手く扱うことが出来ません。
- ③手の平の一番下から中指の先+3cm  
→手の大きさに見合った箸を使いましょう。
- ④本人が気に入っている物→楽しい気持ちで箸を使えるよう、一緒に買いに行くのもいいですね。

サイズの目安	
箸	年齢
14cm	2~4才
16.5cm	4~6才
18cm	7~9才
19cm	10~12才
21cm	13才~



### <食器の選び方>

- ①適度な重さや安定感があるもの→プラスチック製品などの軽すぎる食器では、スプーンを入れた時などにお皿が移動してしまいます。深めでへりが直角のものが食べやすいです。
- ②料理の温度をある程度感じやすいもの→冷たいもの・温かいものと口に運ぶ前に分かるため「器が熱いからもう少し冷まして食べよう」などと子ども自身で考えられるようになります。自分で器を持って食べられるようになったら温度の伝わりやすい陶器・磁器食器がおすすめです。

幼児期に食具を正しく使えるようにサポートすることは、子どもの身体機能の発達と社会性を育てる上でとても重要です。ただし、無理強いするのは禁物。子どものペースに合わせて、楽しみながら練習をしましょう。大人が食具を正しく使う姿を見せることは、子どもにとって良いお手本になります。

### <お箸の間違った使い方>

大人もうっかりやっていることはありませんか？マナーを守って楽しい食事にしましょう！

#### ●こじ箸

お箸で料理をかき回して自分の好きな具を探ります



#### ●ねぶり箸

お箸をなめる



#### ●迷い箸

お箸を持ったまま料理の上をさまよう



#### ●寄せ箸

お箸で食器を引き寄せる



#### ●刺し箸

お箸で食材を突き刺して食べる



#### ●なみだ箸

お箸でつまんだ料理から汁をポタポタと落とす

