



雄物川保育園
R7.10.27

箸を正しく持てるかな？－箸の選び方・持ち方－

お子さんは箸やフォークなどの食具を正しい持ち方で持っていますか？また、お子さんの成長にあった箸やフォークを持たせていますか？正しい食具の持ち方や選び方を考えてみましょう。

★フォークから箸への移行

フォークを柄の下から親指と人差し指で握り、指の力でスプーンをしっかりと固定できるようにになったら箸への移行のサインです。

柄の下からすべての指で握っている場合は、これから指先の機能が発達する段階です。箸へ移行する前に親指と人差し指でフォークが握れるようにしましょう。フォークが正しく持てるようになってから箸を持ち始めましょう。

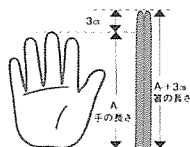


★箸を見直してみませんか？

子どもが正しく箸が使えるようになるには、扱いやすい箸を選ぶことが大切です。扱いにくい箸だと、上手に箸を使うことができず変な癖がつくこともあります。正しい箸使いを身につけるためにも、子どもに合った箸を選んであげてくださいね！

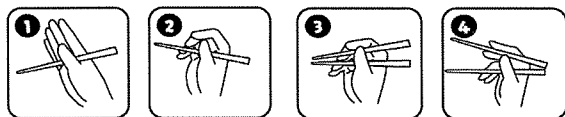
☆箸選びのポイント☆

1. 長さは「手の長さ+3cm」
2. 「六角」が持ちやすい形
3. 太さ・重さは細くて軽いものを
4. 材質は木製のものを
5. 箸先に滑り止めのあるものを



☆正しい箸の持ち方

- ① 箸の片方(固定箸)を、親指の根元に挟みます。
- ② 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
- ③ もう片方の箸(作用箸)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
- ④ 作用箸の支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



11月予定献立表

曜	月	火	水	木	金	土
日						1
献立	○3歳未満児：完全給食でご飯が出ます。 ○アレルギー食： 黄色のマーク →卵を使用しているメニュー (ハム・ベーコン・マヨ・揚げ衣・卵・ちくわ・さつま揚げ)					焼きそば わかめスープ
アレルギー食						
午前おやつ (1・2歳児)						ビスケット
午後おやつ						せんべい
日	3	4	5	6	7	8
献立	文化の日	鰯のコーン焼き 筑前煮 さつま芋の味噌汁 オレンジ	くずし豆腐あんかけ丼 里芋の味噌汁 バナナ	鶏肉のレモン焼き さつま芋サラダ ベーコン・マヨ コーンスープ 柿	赤魚の味噌焼き ブロッコリーの 塩昆布和え 白菜の味噌汁 りんご	ちゃんぽんラーメン ゼリー
アレルギー食						
午前おやつ (1・2歳児)		ビスケット	クッキー	ウエハース	せんべい	ビスケット
午後おやつ		ばかうけ ミルク	コーンマヨパン 牛乳	星たべよ ミルク	ヨーグルト	
日	10	11	12	13	14	15
献立	蛙の漬け焼き 和風サラダ じゃが芋の味噌汁 バナナ	鶏肉のマーメイド焼き フレンチサラダ ハム・ドレッシング ほうれん草の味噌汁 パイン	麻婆春雨丼 中華スープ 柿	豚肉のバイン焼き シーチキン和え コンソメスープ ベーコン オレンジ	きのこカレー シーザーサラダ ベーコン・マヨ グレープフルーツ	ミートスバゲティ たまごスープ 卵
アレルギー食						オニオンスープ
午前おやつ (1・2歳児)	せんべい	ビスケット	クッキー	ウエハース	せんべい	ビスケット
午後おやつ	バウムクーヘン 牛乳	ハッピーターン ミルク	りんごケーキ 牛乳	揚げせんべい ミルク	ヨーグルト	せんべい
日	17	18	19	20	21	22
献立	酢 鶏 ナムル わかめの味噌汁 グレープフルーツ	鰯のチーズ焼き レタスとコーンのサラダ マヨ なすの味噌汁 パイン	回鍋肉丼 もやしの味噌汁 みかん	シュウマイの磯辺揚げ 海藻サラダ ハム 舞茸の味噌汁 りんご	ハヤシライス シーチキンサラダ バナナ	けんちんうどん みかん
アレルギー食				鶏肉の磯辺揚げ		
午前おやつ (1・2歳児)	せんべい	ビスケット	クッキー	ウエハース	せんべい	ビスケット
午後おやつ	クッキー 牛乳	ばりんこ ミルク	フレンチトースト 牛乳	雪の宿 ミルク	ヨーグルト	せんべい
日	24	25	26	27	28	29
献立	振替休日	鶏肉のパン粉焼き 胡麻和え ハム ベーコンのすまし汁 ベーコン グレープフルーツ	ボークチャップ丼 白菜とわかめのスープ バナナ	豚肉の青じそ焼き マカロニサラダ ハム・マヨ お麴の味噌汁 みかん	鯖の生蒸焼き 野菜炒め なめこの味噌汁 りんご	五目ラーメン ベーコン ゼリー
アレルギー食						
午前おやつ (1・2歳児)		ビスケット	クッキー	ウエハース	せんべい	ビスケット
午後おやつ		ソフトサラダ ミルク	さつま芋スティック 牛乳	味しらべ ミルク	ヨーグルト	せんべい