

食育グループだより

認定こども園
大蔵保育園
2026. 7月

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい日々ですが、気温や湿度が上がると食欲や体力が低下する傾向があります。体調管理に気をつけて過ごしましょう。

さて、来月8月4日は「箸の日」です。「は（8）し（4）」の語呂合わせから制定された、日本の箸文化に感謝し正しい箸の使い方を見直すための記念日です。この機会に、食具（スプーン・フォーク・箸）についてお知らせします。箸の日に向けてご家庭でも改めて確認する機会になればいいと思います。

食具を使い始めるタイミング

1～3歳ごろは、手づかみ食べから徐々にスプーン、フォーク、箸などの食具の使い方を覚える時期です。1歳3か月頃からは「手づかみ食べ」が盛んな時期ですが、食具に興味を示したら持たせてあげましょう。ただし、食具を使う際の腕・手指・口の基本の動きは手づかみ食べをすることで身につきます。手づかみ食べを十分に経験し、ある程度上手になってから食具を開始することがポイントです。

持ち方

柄を手のひら全体で握る「**手掌（しゅしょう）握り**」から、指が発達するにつれて第2関節よりも指先に力が入って握る「**指握り**」、親指、人差し指、中指で握る「**三つ指握り**」が順にできるようになっていきます。



※フォークはスプーンを上手に使えるようになってから進めましょう

<三つ指握りの持ち方>

- 1 ばきゅーんのかたちにする
- 2 ひとさしゆびにスプーンをおく
- 3 おやゆびとひとさしゆびではさむ

箸はいつから？

箸を使う開始時期に明確な目安はないのですが、「三つ指握り」（三点持ち）が上手にできたら、無理なく箸へ移行しやすいようです。ただ、お子さんの「やる気」も非常に大切ですので、お子さんの興味が出てきたタイミングで使い始めるのもよいと思います。

箸の長さ

子どもの手の大きさにあった長さの箸を選ぶことが大切です。

使いやすい箸の長さは、**手の長さ（手首から～中指の先）+ 3cm**とされています。

2歳までは13cm、3～4歳で14.5cm、5～6歳で16cm、7～9歳で18cm、大人が22～25cmとされています。

持ち方

お箸の正しい持ち方

- ① 箸先から約3分の2のところで、上側に来る箸を鉛筆持ちする
- ② 下の箸を親指の付け根にはさみ、中指と薬指の間に入れて固定する
- ③ 下の箸を親指の付け根でおさえて、上の箸だけを動かす

遊びの中で

食具を使って食べる動作は意外と複雑です。手指の発達を促すために、**手指を使った遊び**を積極的にするとよいでしょう。是非ご家庭でも遊んでみてください☆

<シール貼り>



<ポットン落とし>



<洗濯ばさみ>

