

いつもつぼみをご利用いただきありがとうございます。

つぼみから、お役に立てるようなプチ情報を発信していこうと思います。  
今回は、食べるときの『マナーと誤えん』です。食べ物に興味を持って  
くると自分から食べようとします。手づかみ食べ→スプーン、フォーク  
→箸へと成長の過程で移行していきます。4月から幼稚園や保育園に  
入園するお子さんもあることと思います。無理強いせず、お子さんの様  
子を見ながら経験を重ねて上手に移行してあげたいですね。出来たこと  
をたくさんほめながら、自信に繋げていきましょう。

見て！見て！ スプーンやフォーク  
を持って食べると カッコイイよ！！



## 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。



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

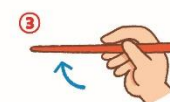
箸への移行は、子どもの様子を見ながら、  
家庭と園で連携して進めていきましょう。



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。

## 0・1・2歳児以上でも注意！ 誤えんに つながる食材

食べ物による誤えんの事故があつとをたしません。  
気をつけたい食材を確認し、5歳の子であっても、  
大人と一緒に食べて見守るようにしたり、水分と  
一緒にとるようにしたりしましょう。

### パサつく物



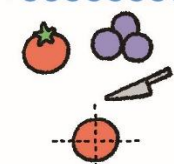
パン類、芋類など。  
水分と一緒にとって。

### 弾力性のある物



しらたきなどは  
小さく切って。

### 丸く、 つるっとした物



ミニトマトやブドウは  
1/4に切って出す。  
白玉も要注意。

### 丸くて固い物



ナッツや固い豆類は  
5歳頃までとらない  
ようにする。

## 食事のときの姿勢も大事

眠くなったら  
食事は中止



よい姿勢で  
誤えんを防ぐ



## ブロッコリーの ツナ和え



【材料】 ※大人2人・子ども2人分の分量です。  
ブロッコリー……………150g  
ツナ缶(油漬け)……………1缶  
おろしニンニク……………少々(なくても可)

### 【作り方】

- ①ブロッコリーは小さめに切り分け、電子レンジ600wで3～4分加熱する。
- ②油を切ったツナ缶と、ニンニクを①と和える。

### ワンポイント！

※ツナの味でおいしく食べられますが、  
塩を足しても、水煮ツナでも大丈夫  
です。