

# 子どもの自分で食べたい気持ちをサポートする食具選び

スプーンやお箸が上手に使えない、食べこぼしが多い…などお困りではありませんか。それには食具への興味や食具の選び方が関係している場合があります。お子さんに合った食具を使い、楽しい食事をめぎしましょう。

※食具(しよくぐ)：スプーンやフォーク、箸など食事に使う道具のこと

## 食具を使うことへの意欲はありますか？

そもそもあまり食具への興味が無いのかもしれない。本人が興味を持って取り組むことが大切です。お子さんが「使ってみたい」と興味を持てるようなかわりを口ごろから意識してみましょう。

・周囲が食具を使っているところを見せる。

・好きなキャラクターや絵柄のついた食具を使用する。お子さんと一緒に選ぶのも良いですね。

・遊びの中で食具や食具に似た道具の操作を取り入れる。

(例)ままごと…スプーンやお玉砂遊び…スコップ

## お子さんの発達段階に合った食具を使っていますか？

○歳になったから…園で練習が始まったから…と食具の練習を焦っていませんか。フレコンをグー握りで持っているお子さんに箸を練習させるなど、手指の発達がまだ十分でないうちにスプーンやお箸を持たせようとしてもうまくいきません。お子さんの発達段階を知り、お子さんにあった食具を使いましょう。

### 【発達段階】

- (1) 手づかみ食べ
- (2) スプーン使用



手掌回外握り



手掌回内握り

① (親指が上向き、または下向きの指全体で握る持ち方)

- ② 手指回内握り

(親指と人差し指が伸びる持ち方)

- ③ 3指握り

(鉛筆の持ち方)

- (3) 箸使用(3指持ち)



### ◎使いやすい食具の選び方

食具の材質や形、長さによっては扱いやすいもの、扱いにくいものがあります。お子さんが使いやすいものを選びましょう。また、皿も深さがあるものを使うとすくいやすくなります。

### ■問い合わせ先

しんぐう子育てサポートセンター  
(シーオーレ新宮子育て支援課)  
☎963-2995(直)

### 【箸】

長さ…手のひらの長さプラス3cm程度

箸の形…断面が四角い木製のもの

箸の先…ざらざらしているものや切り込みがあるもの

### 【スプーン】

材質…ステンレスのものが苦手な場合は木製やプラスチック製、シリコン製のもの

ボウル(すくう部分)の深さ…

ボウルが浅いもの

柄…太いもの

発達段階は、個人差が大きいため、焦らずゆっくり進めていくようにし、持ち方が安定して食べこぼしがなくなってきたら、次の段階の持ち方や食具を試してみましょう。食具を上手に使うには「姿勢を整える」「気が散るものを減らす」など食事に関心できる環境づくりをすることも大切です。はじめは上手にできないことも多いかと思いますが、上手に使えるなくても十分に褒めながら、楽しい食事をめぎましょう。