



涼しさが増し、食べ物がおいしい季節になってきました。お給食の様子をこっそりと覗いてみますと、どのクラスもお友達や先生と共にする楽しさも味わいに加わってか、それはそれはおいしそうに頂いている食事風景となっています。さて、小さなクラスはまだスプーンの持ち方からですが、早い子ではさくらの A 組さんからお箸を使う様になる子もいます。箸の使い方がきれいな人には好感を抱きます。また、正しい箸使いは食べ物をスムーズに口に運ぶことができ、所作も美しくよい食事作法に関わる大事なことです。子どもがきちんと箸を持てるように、最初から正しい持ち方はしっかり伝えたいですね。



## おはしの練習をはじめてみよ

### ★練習をはじめる前に・・・

- 机やいすの高さは合っていますか？
- スプーンを正しく持っていますか？



★なぜ、スプーンを正しく持つ必要があるのか？…それは、スプーンと箸の持ち方はほぼ同じだからなのです。つまり、スプーンがきちんと持てていれば、箸への移行がスムーズになります。スプーンの持ち方には 3 ステップがあります。できているか確認してみましょう。

- **ステップ 1**：スプーンの使い始めは柄を【上から握り】
- **ステップ 2**：ステップをして手首を反らしたら【下から握り】 これまで上から握りをしていた手を星♪の手遊びが効果的だそうです。♪キーラーキーラーひーかーるー…の手首を繰り返し反らす動作を楽しみながら習得できるそうです。
- **ステップ 3**：箸への移行に大切な【えんぴつ持ち】 箸やえんぴつの持ち方が苦手な子はスプーンのえんぴつ持ちの練習が不足しているのかも知れません。再度スプーンで確認し、ゆっくりと丁寧に関わることで、次第に持ち方は矯正されていくでしょう。