

にこにこたいむ通信

7月6日（火）にじ組

城東保健相談所 栄養指導担当の中沼さんをお招きして、箸の使い方についてご指導いただきました。



みんな
真剣に
聞いています

利き手で箸を1本持ち、手首だけを動かして○や△、□などを(空中で)描いてみました。反対の手で、箸を持っている方の肘を押さえて固定するとやりやすいです。これができると、上手に箸を使うことにつながるそうです。

ぜひ、ご家庭でもやってみてくださいね。

“ハート型の緩衝材”と、“お豆”を箸で掴み、お皿に移すゲームです。ハート形の緩衝材はみんなうまく掴むことができましたが、お豆は小さくて、ツルツルするため、とても苦労する様子がありました…。しかしこのようにゲームなどで楽しくお箸を使っていけるといいですね。幼稚園でも遊びや活動の中で、使っていきたいと思っています。

夏休み中、貸し出しますので、ご希望の方はぜひお知らせください！！



～ 保護者の方からお寄せいただきました ～ ぜひ、参考にしてみてください！



食べることに集中できず、食べ終わるまでにだらだらと時間がかかってしまいます・・・。



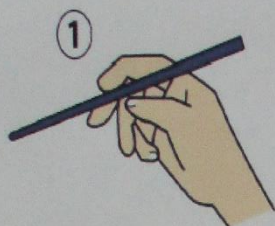
〈栄養指導担当 中沼さんより〉

お食事の前に飲み物（甘い飲み物などエネルギーがあるもの）や、おやつを食べてはいませんか？ 100ml くらいの小パックの飲み物でも、食事の2時間前までに飲み終わってください。（おやつと食事の時間は2時間以上空ける。）また、親が食べてほしい量とご本人が食べたい量が違うこともあります。食べきらなくても食事は30分以内で切り上げて、また次の食事でカバーしましょう。お腹を空かせてから食事をするようにしてみてくださいね。

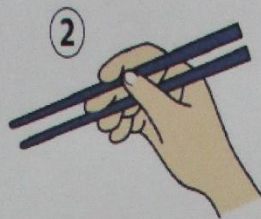
以下、参考にいただいた資料です。



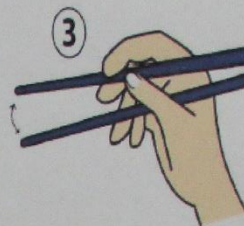
正しいお箸の持ち方



① 親指、人差し指、中指の3本でつまむイメージではしを1本持ち、「1の字」を書くようにたてに動かす。

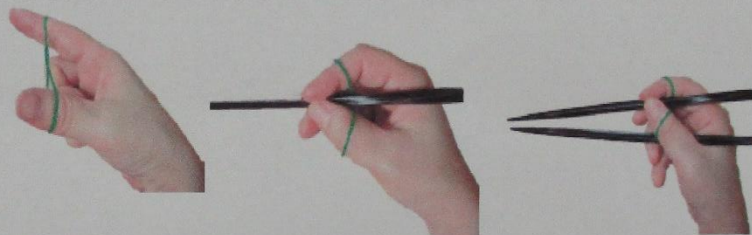


② もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。



③ 上のはしだけを動かすように練習しましょう。

他にも、親指と人差し指に輪ゴムを掛けて、補助を付けながら練習する方法もあります。

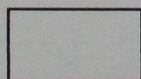


親指と人差し指に輪ゴムを8の字になるように掛けて、正しい位置でお箸を乗せます。

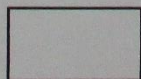
ちょうど良いお箸の長さってどれくらいかな？



または



cm × 1.5 倍 = ちょうど良い箸の長さ



cm + 3 cm = ちょうど良い箸の長さ



城東保健相談所 管理栄養士

夏休みに、ぜひ、ご家庭でも意識していただき、

お子さんとやってみましょう。

