

きゅうしょくだより

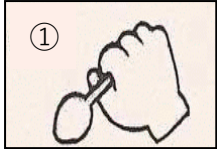
はし名人になろう！！



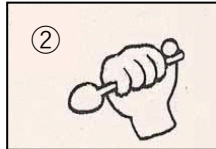
『正しくはしを持って食べること』は食べやすいだけでなく、見た目も美しく、食事をおいしく食べるための基本的なマナーのひとつです。

上手に使えるようになるまでには個人差がありますので、焦らずに上達を楽しみながらおうちでも練習していきましょう。

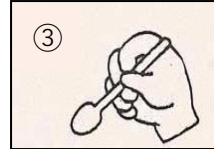
【はしが持てるようになるまで】



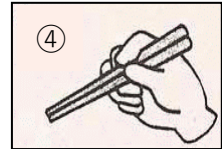
① にぎり持ち



② にぎりの上向き持ち



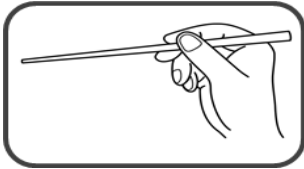
③ 3本持ち
(3歳頃から徐々に)



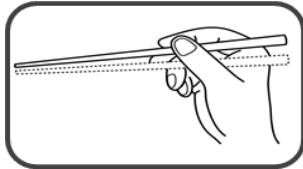
④ はしの持ち方の基本はスプーンと同じです。

※スプーンやフォークが3本持ちで持てるようになったらはしに移行していきましょう。

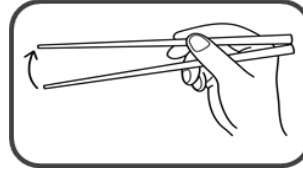
【正しいはしの持ち方・動かし方】



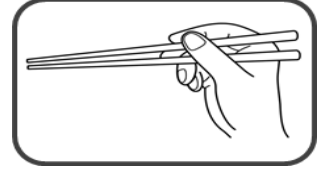
① えんぴつを持つように1本持ちます。
(3本持ち)



② もう1本を点線の部分に入れます。
★はしとはしの間から中指が顔を出します。



③ 上のはしを上を動かし、はしの先をひらきます。
★下のはしは動かしません。



④ 上のはしを動かし、はし先をすぼめます。
★下のはしは動かしません。

【はしが上手に持てるようになるために】

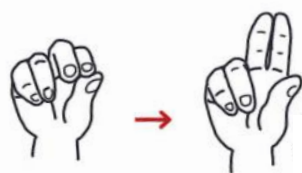
- ・おうちの方が正しく持ち、見本になることが大切です。
- ・指があたる部分にシールやペンで印をつけてあげると覚えやすいです。
- ・じゃんけんや折り紙など指先を使った遊びを取り入れてみましょう。
- ・長い目で気長に見守り、上手にできたら**たくさんほめてあげましょう。**

ほめることが
1番大事です！

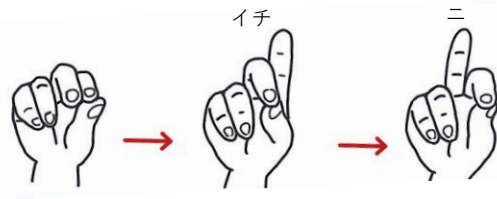


【やってみよう！ エクササイズ】

『はし』を上手に使うために、頭と指の準備運動を紹介します。言葉と動作を一致させながら、手指の運動能力を高めることができます。



人差し指と中指を同時に曲げ伸ばして、親指の腹につけたり離したりします。薬指と小指は、折り曲げたまま動かさないようにします。



人差し指と中指を交互に親指の腹につけたり離したりします。「イチ・ニ、イチ・ニ」とリズムよく指を動かしてみましょう。