

10月＊食育だより

錦ヶ丘給食室

今月は箸についてのお話です。子どもは手づかみ食べを経て、スプーン・箸へと移行していきます。最近は、「1歳半から箸の訓練を」「2歳でも箸が上手に使える」などの話も聞きます。子ども達が箸を持てるようになるまでの過程をご紹介します。

離乳食のときは…テーブル全体がお皿！ 手づかみ食べは、汚れて当たり前、という意識でいきましょう。この手づかみ食べがすべてのスタート。とても大切です。汚れるたびに拭いたりせずゆったりと見守りましょう。手の**感覚、距離間など、いろいろなことを学んでいる時**です。同じ時間に大人も一緒に食べることも大切です。1歳をすぎたら複数のお皿を置いてあげてください。この頃の子どもは複数の世界の行き来を楽しんでいます。

1歳ごろからスプーンに興味を…しかしまだうまくスプーンが使いません。手づかみ食べも混同しています。クレヨンを持たせたときに2点間を往復するような殴り書きをしだすころ、スプーンもだんだん上手になってきます。スプーンを使わないからと言って、ムリヤリ使わせる必要はありません。親が子どもの前で楽しそうにスプーンを使って食べればOKです。1歳半ごろから散らかす量が減っていき、1歳9か月ごろにはだいぶきれいに使えるようになってきます。

2歳半ごろから箸に興味を持つ…しかしまだ焦りは禁物。ここで大事なことは、**箸と一緒にスプーンやフォークを準備すること**。箸がうまくいかなかったときに手づかみに戻らずにすみます。目の前に箸があるだけで2歳児は誇らしい気持ちになります。ですが、スプーンより箸を使うようになってくるのは3歳から4歳にかけてです。**2歳児なら箸に興味を持つだけで十分**です。焦らなくても大丈夫。

トレーニングは大人側の要求 トレーニング用箸は「早くお箸を持てるようになってほしい」「早くお行儀よく食べるようになってほしい」という大人側の要求です。早いことが良いことだ、と誤解している大人が、子どもに無意識に無理をさせている場合もあるかもしれません。こうして訓練された子どもは、一見箸をうまく持っても、どんぐりを拾う時にグシャッと落ち葉ごとつかむなど、指先がうまく使えずまわりの土も一緒につかんだりします。

また、園の顧問作業療法士の先生によると、**トレーニング箸を使っている時の手の運動と、本当の箸を使う時の運動は全く別**なのだそう。結論を言うと、トレーニング箸は使わないほうがいいでしょう。

*2歳になったばかりで箸を完璧に使える子ほど少食、偏食が多いということもあるようです。

訓練をすれば、ある程度箸を使うことはできるようになります。しかし、子どもの育ちは、手や指だけではありません。体や心と連動しています。早く早くと急かされて育った子は、「結果が出せないと自分には価値がない」と思いがちです。焦らず目の前の発達、ありのままの姿をゆったりと受け止めてあげてください。「今のあなたを無条件にかわいいと思っているよ」、というまなざしが子ども達の自信へつながるのです。

参考文献：子どもの「手づかみ食べ」はなぜ良いのか？／山口 平八 ・ 清水 フサ子
文責：今屋