

# ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち  
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ  
管理栄養士 山田恵子

## 箸の練習はいつから始めればよいですか？

子供の食事  
なぜなぜ

指がしっかり動かせるようになったら、OKです。

箸を持つためには、箸を持つ指をきちんと動かせることが必要です。一般的には3歳半～4歳頃のことが多いですが、年齢ではなく、次のように指を動かせるようになったら、箸の正しい持ち方の練習を始めてみましょう。

- ・鉛筆やスプーン、フォークを3本の指でしっかり持てるようになっている
- ・親指と人差し指で丸が作れる
- ・じゃんけんのチョキができる

箸の長さは、子どもの手の大きさに合う長さのものにします。手首から中指の先までの長さより3cmくらい長いもので、3～4歳なら14～15cmが標準サイズです。滑りにくい材質のものにします。箸を使い始めたころは、必ず箸を持ったまま、くわえたまま歩かせないように気をつけてください。必ず着席した状態で使わせましょう。

## 箸で食べやすい食材を用意してあげましょう。

まずは、おとなが手本を見せながら持たせます。箸の片方は親指の根元にはさみ、親指と薬指で支えます。もう一本は親指の腹と人差し指ではさみ、中指で支えます。小指は薬指に沿わせて、しっかり箸を支えます。上の箸だけを動かして、箸先で食べ物をつかみます。

はじめは長い時間、箸を正しく持っていることはむずかしいので、スプーンやフォークも併用しながら部分的に箸を使うようにしましょう。トレーニング用の箸を使うのもよいですが、慣れてきたら早めに切り替えさせてあげます。

小学校にあがる頃までに使えるようになれば大丈夫です。

また、箸でつまみやすく調理されているものを用意してあげましょう。豆腐などやわらかすぎるものではなく、つまんでもつぶれないかたさですべりにくいもの、たとえば小房に分けて2cmくらいに切ったゆでブロッコリーや、2cmくらいの長さで、1cmほどに薄く切った生揚げ、煮た根菜類、切ったホットケーキなどがおすすめです。

引用文献：HP パルシステム・子育て123 令和5年9月13日

## 災害にパック クッキング

## ひじきと豆のサラダ



### 材料（4人分）

ひじきの水煮缶	1缶
(水煮)ミックスビーンズ	2袋
なめたけ	大さじ2
ごま油	大さじ1

### 作り方

- ①食品用ポリ袋の中に、分量のひじき・ミックスビーンズ・なめたけ・ごま油を入れる。
- ② なめたけで味をつけるので、ポリ袋の中でよく混ぜる。