

たのしくたべようニュース

株式会社 少年写真新聞社

〒100-0222 東京都千代田区九段南3-9-14 九段南ビル

<https://www.schoolpress.co.jp/>

★定期刊行物は読者の届く期を予定しない刊行物です。年度が替わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。

※著作権法により、本紙の無断複製・転載は禁じられています。

はしと茶わんの正しい持ち方を身につける

昭和学院短期大学 人間生活学科 准教授 島本和恵

はしや茶わんは、日本の食文化に不可欠です。日々、「いただきます」の声と共に茶わんを持ち、はしを取ってごはんを食べます。毎日のことだからこそ、正しいはしの持ち方、茶わんの持ち方は、幼児期から身につけたいものです。

はしを使い始める時期

はしを使い始める時期は、スプーンを「鉛筆持ち」して上手に使えるようになってからがよいでしょう。また、親指、中指、人差し指でつまむ動きが十分にできるようになることも、はしを使って食べるための準備となります。スポンジや毛糸などを使って、はしではさむ遊びをくり返し行ってみませんか。そして、食事の時に、はしを使う機会を増やしていきましょう。

スプーンからはしへ移行する時期は、子ども一人ひとりの発達過程に合わせることが大切です。はしへの移行時期が子どもの発達段階に合っていないと、正しい持ち方ができるようになるまでに時間がかかる、誤った持ち方を覚えてしまうといったデメリットがあります。子どもの興味、気持ち、身体や手指の操作などの発達を考えると、3歳以降からはしを使う練習を始めるとよいでしょう。

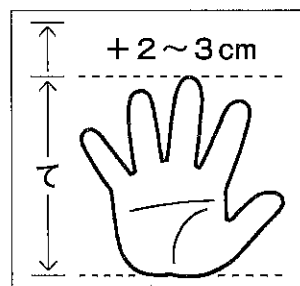
それまでに、シール貼り、ひも通し、簡単な折り紙などで、手指のトレーニングをすることもおすすめです。

子どもに適切なはしの選び方・持ち方

はしの素材は木製で、丸くない角のあるものが滑りにくく、使いやすいです。また、子どもの手の大きさに合ったはしの長さを選ぶことが大切です。使用するはしの長さが長過

ぎたり、短過ぎたりすると上手に使用することがありますので、その子どもに合った適切な長さのはしを選んでください。具体的には、子ども

の手の長さより、図 子どもの手のはしの長さ



2~3cm長いはしがよいでしょう。(図)

はしの持ち方・動かし方は、親指、人差し指、中指の動きがポイントとなります。

はしの正しい持ち方は、①はしを、1本鉛筆のように持ちます。②もう1本のはしを、親指のつけ根と薬指の先ではさみます。③下のはしは動かさずに、上のはしを動かします。

この時期の子どもは、自己の獲得に向けて気持ちが揺れ動きます。焦らずに、子どものペースに合わせて援助しましょう。

子どもに適切な茶わんの選び方・持ち方

茶わんの大きさは、下記の①から③の持ち方がスムーズにできる、子どもの手の大きさに合ったものを選びましょう。

持ち方は、①右手を使い、親指は縁に軽く添えて、残りの4本の指で横から胴を支えて持ち上げます。幼児の場合は、両手で茶わんを持ち上げてもよいでしょう。②右手(もしくは両手)で茶わんを持ち上げたら、左手の手のひらを上に向けて、親指以外の4本の指の隙間を開けずにそろえます。③茶わんの糸底(高台ともいいます)を4本指で下から支えるのと同時に、左手の親指を茶わんの縁に添えます(茶わんの内側に入れないようにしましょう)。

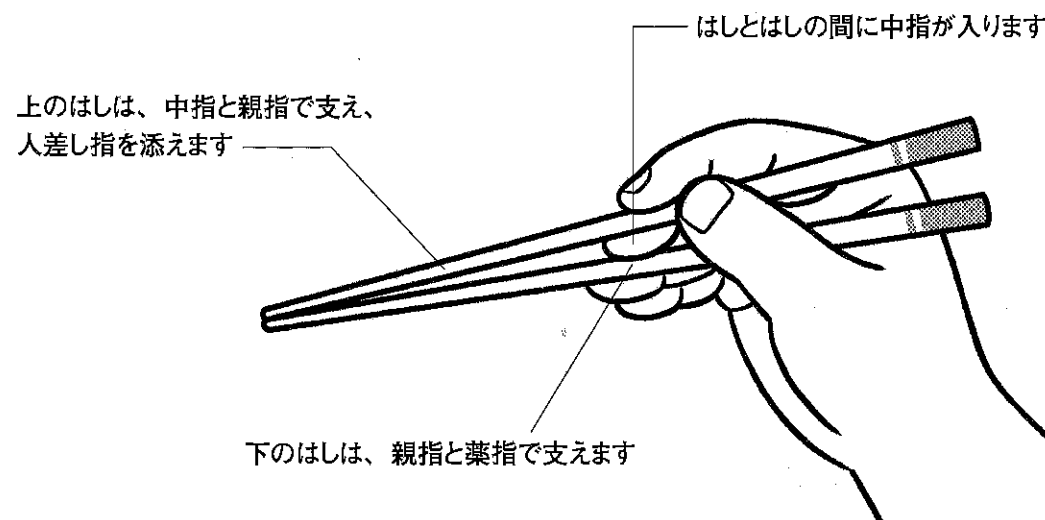
(4ページへ続く)

たのしくたべようニュース

はしと茶わんを上手に持とう

乳幼児期は、食事の時に手づかみから、スプーン、はしを使って食べるように成長していきます。子どもたちは、食卓でのおとなのはしの持ち方や、茶わんの持ち方を見て、まねをしながら覚えていきます。おとながまずは、正しい見本を見せながら、子どもたちに正しい持ち方を伝えていきましょう。

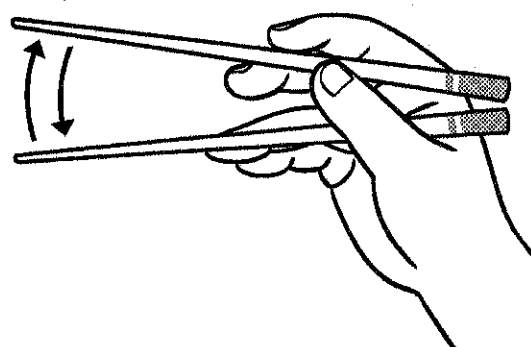
はしの持ち方



はしの使用は、手指機能が発達し、指先に力が入れるようになる、3歳頃からが望ましいようです。4～5歳になると、徐々に上達していきます。

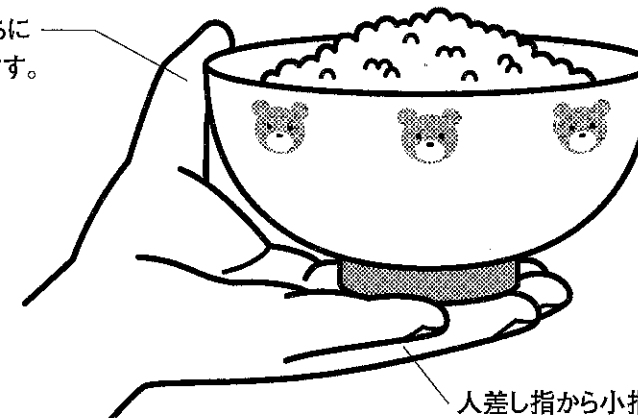
はしを選ぶ場合には、子どもの手(中指の指先から手首のつけ根まで)より2～3cm長いもので、木製で丸くない、角のあるものの方が使いやすいでしょう。

動かすのは上のはしだけです



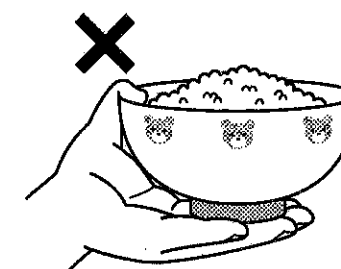
茶わんの持ち方

茶わんのふちに親指をかけます。



人差し指から小指の4本をそろえて、糸底を支えます。

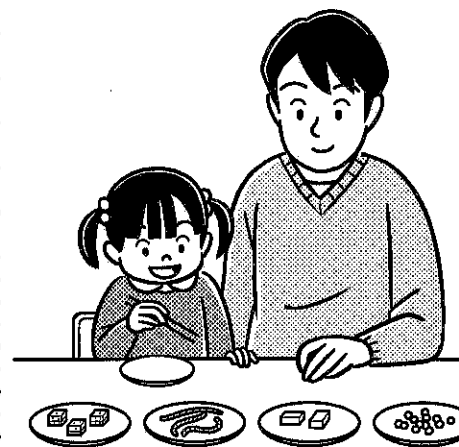
子どもに使わせる茶わんの大きさは、子どもが手を開いて親指で茶わんのふちを、そのほかの指で糸底を持つことができるものを選ぶようにしましょう。



親指を茶わんの中に入れてはいけません。

はして

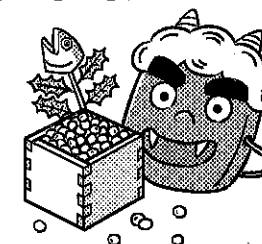
いろいろなものはさんでみよう



小さく切ったスポンジや毛糸などで試してみましょう。

2月3日は節分

節分とは、もとは立春や立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節の変わり目を指していました。しかし、やがて立春の前日だけをいうようになりました。節分に豆まきを行うのは、豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで、病気や災いを追いはらうという意味があります。



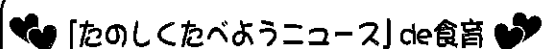
監修 昭和学院短期大学 人間生活学科 准教授 島本和恵先生

(1ページの続き)

はしと茶わんに関する和食のマナー

はしと茶わんを持つ順番の基本的なマナーとしては、茶わんを先に持ち、その後にはしを持ちます。また、はしを置いてから、茶わんを置きます。子どもには難しい所作ですが、日々の食事でおとなが手本を見せてあげるとよいでしょう。はしが上手に使えるようになったら、

- ・ 刺しばし：食べ物にはしを突き刺す
- ・ 握りばし：はしを握って食べる
- ・ 探りばし：器の中をはしでかき回して探す
- ・ くわえばし：はしを口にくわえたまま動作する
- ・ 重ねばし：同じ料理ばかり続けて食べるなどの「不作法」(きらいばし)とされるはしの使い方も、安全面や他者への配慮にかかわることですので、少しずつ教えてあげてもよいでしょう。



食育の指導に、ニュースをご活用ください。



《今月号のポイント》

はしの持ち方や茶わんの持ち方について話す時に、ご活用ください。

お・は・な・し

食事の時に、はしや茶わんを正しく持っていますか？

(掲示用写真ニュースを見せながら①を指す)はしを持つ時は、上のはしを、親指、人差し指、中指で持ちます。下のはしを、親指のつけ根と薬指で支えます。正しく持つと、この写真のようになります。次は茶わんの持ち方です(②を指す)。茶わんは、親指以外の4本指をそろえて、底を支えます。親指で茶わんの縁に添えます。練習して、はしと茶わんを上手に持って食べられるようになりましょう。

2月17日～23日はアレルギー週間

幼児に多い「くるみや落花生」の食物アレルギーに注意

消費者庁の「令和6年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業 報告書」によると、1～2歳に多い食物アレルギーの原因物質で一番は鶏卵で、3～6歳の場合では、くるみでした。

各年齢群において、5%以上を占める食物アレルギーの原因物質は右の表の通りで1～2歳では、鶏卵に続いてくるみ、牛乳、いくら、落花生となっています。また、3～6歳では、くるみに続いて、落花生、いくら、鶏卵、牛乳となっています。

食物アレルギーの原因物質として、くるみやカシューナッツなどの木の実類や落花生が多くなっていることに、注意が必要です。

年齢別原因物質(粗集計)

	1・2歳(1347)	3～6歳(1722)
1	鶏卵 33.7%	くるみ 28.3%
2	くるみ 14.6%	落花生 12.0%
3	牛乳 12.9%	いくら 9.4%
4	いくら 8.8%	鶏卵 8.9%
5	落花生 5.7%	牛乳 8.6%

*各年齢群で5%以上を占める原因食物を示した。また、小計は各年齢群で表記されている上位食物の頻度の集計である。

出典 消費者庁「令和6年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業 報告書」「即時型食物アレルギーによる健康被害に関する全国実態調査」