

スプーンの持ち方 配慮とポイント

目安	持ち方の変化	手や指の発達	配慮とポイント
0歳	手づかみ食べ	<ul style="list-style-type: none"> 親指以外の4本の指と手のひらの間に入れてつかめるようになる。 手に持って食べられるようになる。 	<p>☆手でつかみやすいような茹で野菜やスティック状に切った食パン、小さめのおにぎりなどを用意してあげましょう。</p>  <p>☆手づかみ食べは食べこぼしも多く時間もかかりますが、一人で食べようとする気持ちを大切にあげましょう。</p> <div data-bbox="2190 319 2902 625" style="border: 1px solid pink; padding: 5px;"> <p>《手づかみ食で育つこと》</p> <ul style="list-style-type: none"> 食べ物を目で確かめ、手指でつかんで口に運び、口に入れるという、目と手と口の協調運動ができるようになる。 つかんだ物の温度や触感を感じることが出来る。 「自分で食べたい」という欲求を高め、満たすことが出来る。これらの体験が今後スプーン・箸の持ち方、食事の意欲に大いに関わってきます。 </div>
1歳	上手持ち	<ul style="list-style-type: none"> 指先の動きがまだまだ未熟なので、上からスプーンを握り肘を曲げたり腕全体を動かしたりしながら口元にスプーンを持っていく。 	<p>☆食べ物はスプーンにのる大きさに切って食べやすくしてあげましょう。</p> <p>☆スプーンで遊びはじめてしまったら無理強いせず、大人が食べさせてあげましょう。</p> <p>☆少しずつ食事の時に子どもが自分でスプーンを口に運ぶ回数が増えるように手伝い、見守り、上手にできたら一緒に喜び、褒めてあげることが大切です。</p> <div data-bbox="2131 676 2902 940" style="border: 1px solid pink; padding: 5px;"> <p>《スプーンを使えるようになるまでの4つのステップ》</p> <ol style="list-style-type: none"> ①まずはスプーンで大人が食べさせてあげる。 ②上手持ちで持ち、大人が手を添えて口に運んであげる。 ③スプーンに1口分だけのせてあげて、一人で食べられるようにする。 ④少し深めの縁の高い食器に少しだけ取り分けてあげて、すくう経験が出来るようにする。 </div>
2歳	指握り持ち ※上手持ちから3点支持持ちに移行する子どももいます。	<ul style="list-style-type: none"> 手首を内側から外側に反らすことができる。 	<p>☆スプーンを持つ反対の手をお皿にそえることも一緒に伝えていきましょう。</p> <p>☆スプーンを上手く口まで運べるようになってきたら親指と人差し指でスプーンを持つ正しい持ち方を伝えていきましょう。</p> <div data-bbox="2012 961 2914 1486" style="border: 1px solid yellow; padding: 5px;"> <p>この時期にたくさん経験していきましょう 「手指の発達を促す活動やあそび」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手遊び（例「きらきら星」の「きらきらひかる」の部分の手首を繰り返し反す表現は効果的です） ・砂遊び（スコップで砂をすくいバケツにいれる） ・洗濯ばさみやクリップのつまみ遊び ・ぽっとなおとし ・クレヨンを使って描く ・シールを剥がして貼る ・紙類をちぎる ・粘土遊び  </div>
3歳	3点支持持ち	<ul style="list-style-type: none"> こぼすことが少なくなる。  <ul style="list-style-type: none"> 親指、人差し指、中指の3本を使って食べられるようになる。 	<p>☆スプーンは子どもに合った大きさ、深さ、柄の長さの物を選びましょう。柄が複雑な形をしているものは持ちにくいのでなるべく避けましょう。</p> <p>☆中指が柄の上側にきてしまうときは、指の筋力が足りないことが考えられます。「手指の発達を促す活動やあそび」を十分に行い、中指は柄の後ろ側にくることを繰り返し伝えましょう。（この持ち方が癖になるとのちの正しい箸の持ち方に影響してしまいます）</p> <div data-bbox="2202 1549 2873 1915" style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>スプーンの正しい持ち方の伝え方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①手を写真の形にする ②スプーンを正しい位置に置いてあげ、親指と人差し指で支える形を伝える。  </div>

※発達には個人差があります。

スプーンの3点持ちが十分に定着し、上手に食べられるようになったらよいよ箸の移行時期です。同じ持ち方で箸を握ってみましょう！

