

食育ひろば



春からこどもたちは心もからだも大きく成長しましたが、食事の仕方でもこどもたちの成長を感じることができます。今回は、こどもたちの成長に大きく関わる「箸」がテーマです。

● 正しく箸を持とう！ ●



練習を始める時期は？

- ① こどもが箸を持つことに興味や意欲がある
- ② スプーンを鉛筆持ちすることができ、上手に使える
- ③ 自分で食べ、食事に興味・関心を持っている

3 歳になったからといって、すぐに箸に切り替えなくてはならないということではありません。
「食事を楽しむこと」を優先しましょう。

箸の持ち方

-
- ★ 箸 1 本(★)を親指の根元に挟む。
 - ★ 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え親指と薬指で支える。
 - ▲ もう 1 本の箸(▲)を親指のはらで挟み、中指の第一関節で支える。
 - ★ ▲の支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添える。

お箸クイズ！

Q、日本で初めて

お箸を使ったのは誰でしょう？

ヒント★

飛鳥時代に活躍し、お札に載った人物！

A、聖徳太子

日本はまだ「手づかみ食べ」が主流であった飛鳥時代に聖徳太子は遣隋使を派遣し、中国文化を日本に持ち帰らせました。その中に「箸で食べる作法」があり、朝廷で初めて箸を使った儀式を行ったとされています。



おうちで簡単！食育 DIY！

材料

- ・タッパー 
- (空き箱等でも可)
- ・ハサミ、テープ、カッター 
- ・イラスト
- ・スポンジ、フェルトボール等
- ・箸 

作り方・遊び方

- ① 好みの顔のイラストを印刷する。
- ② ①を顔の形に切り抜き、口元は大きめにくり抜く。
- ③ ②をタッパーの蓋にテープ等で貼り付けて固定する。
- ④ ③の口元のくり抜きに合わせて、タッパーの蓋をくり抜く。
- ⑤ 小さくカットしたスポンジや、フェルトボール・ブロックなど家にある安全に配慮したものを準備する。
- ⑥ ⑤を箸でつまみ、イラストの口に運ぶ。



いろいろなものを食べさせてみよう！

日本人の約7割が、正しい箸の持ち方ができないといわれています。

箸を正しく持つことは、食事マナーの一つであり、脳の発達と手先の器用さにもつながります。こどもは大人の真似をしてしまうことが多いので、大人も正しく箸を持つようにしたいですね。

未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社



いまがおいしい たべもの



「なまえ は なあ
に？」

①



②



ぜんたいが しろい うぶげで
おおわれていて
たときに ぬめぬめする ものが
いっているよ。

きっ
は

かわが むらさきいろの もの
が
おいけど なかには しろい
ろや みどりいろの ものも
あるよ。

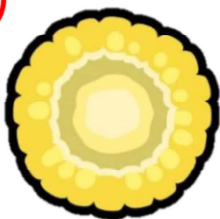
<こたえ> ①おくら ②なす



たべもの はんぶんこ くいず

「なんの やさいの はんぶんこ かな？」

①



みどりいろの かわをむく
と
きいろくて あまい
つぶつぶが でてくるよ

②



おおきくて
おもたい みどりいろ
の
おはな の ような
やさいだよ

③



ピーまんより
おおきくて
きいろや あかいろ
だいたいいろ が
あるよ



③ばぶりか

②ぶろこりー

①とうもろこし

<こたえ>