

# スプーンが正しく持てるようになるまでの配慮とポイント

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"> <li>・親指以外の4本の指と手のひらの中に入れてつかめるようになる。</li> <li>・手に持って食べられるようになる。</li> </ul>	<div data-bbox="815 271 1544 689" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; background-color: #ffffcc; padding: 10px;"> <p><b>手づかみ食事で育つこと</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・つかんだ物の温度や触感を感じることができる。</li> <li>・「自分で食べたい」という欲求を高め、満たすことができる。</li> </ul> <p>これらの体験が今後スプーン・箸の正しい持ち方、食事の意欲に大いに関わってきます。</p> <p style="text-align: center;">その他 子どもの食事 Q&amp;A「手づかみ食べ」参照</p> </div> <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、ひとりで食べようとする気持ちを大切にあげましょう。</p>
1歳	上握り	<div data-bbox="379 898 767 1182" style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・指先の動きがまだ未熟なので、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。</li> </ul>	<div data-bbox="815 913 1544 1122" style="text-align: center;">  </div> <div data-bbox="815 1167 1544 1570" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; background-color: #ffffcc; padding: 10px;"> <p><b>スプーンを使えるようになるまでの4ステップ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① まずはスプーンで大人が食べさせてあげる。</li> <li>② 上握りで持たせ、大人が手を添えて口に運んであげる。</li> <li>③ スプーンに一口分だけのせてあげて、ひとりで食べられるようにする。</li> <li>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できるようにする。</li> </ol> </div> <div data-bbox="1305 1496 1528 1675" style="text-align: right;">  </div> <p>☆スプーンを握った時に親指がスプーンの柄の外に出ないようにしましょう。(柄を包むようにしっかり握りましょう)</p> <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>

目安	持ち方の変化	手や指の発達	配慮とポイント
2歳	<p>指握り</p> <p>※上握りから鉛筆握りに移行する子もいます。</p>	<p>・手首を内側から外側に反すことができるようになる。</p> 	<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> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><b>この時期にたくさん経験していきましょう！</b></p> <p><b>「手指の発達を促す活動やあそび」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手遊び（例えば「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）</li> <li>・砂遊び（スコップで砂をすくいバケツに出す）</li> <li>・洗濯バサミやクリップをつまみ遊ぶ</li> <li>・小さな穴に物をつまんで入れる</li> <li>・クレヨンを使って描く</li> <li>・シールをはがして貼る</li> <li>・紙類をちぎる</li> <li>・粘土遊び</li> </ul> </div>   <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の柄を持つ、正しい持ち方を知らせていきましょう。</p> 
3歳	<p>鉛筆握り</p>	<p>・こぼすことが少なくなる。</p>  <p>・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> 	<div style="background-color: yellow; padding: 10px; border: 1px solid black; margin: 10px 0;"> <p><b>スプーンの正しい持ち方の伝え方</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 手を右写真の形にする。</li> <li>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。</li> </ol> </div> <p>☆スプーンは子どもにあった大きさ、深さ、柄の長さのものを選びましょう。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>《スプーンのサイズの目安》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全体長さ 13.0 cm位</li> <li>・先端 幅 2.5 cm位 × 長さ 3.0 cm位 × 深さ 0.5 cm位</li> </ul>  <p>☆中指が柄の上側にきてしまう時は、指の筋力が足りないことが考えられます。上記の「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>

スプーンの鉛筆握りが十分に定着し、上手に食べられるようになったら、いよいよ箸への移行の時期です。同じ持ち方で箸を握ってみましょう。