

# 給食だより

平成21年5月1日

川崎市 市民・こども局 保育課

## —上手なお茶碗の持ち方を覚えよう!—

お家では、どんな食器で食べていますか？  
スプーンやお箸を持たない方の手は、どうなっていますか？遊んではいませんか？  
お茶碗やお皿に手を添えて食べる時期を経て、お茶碗を持って食べることができるようになります。

- ◎ お茶碗の縁と糸底に指が回る
- ◎ 手指の発達<指に力がついてある程度の重さを支えられる・手首の回転（ひねり）>などができるようになったら、正しいお茶碗の持ち方を知らせてあげましょう！

### 持ち方のコツはこれでマスター

- ① (大人と子ども) 普通に右手で握手。
- ② 今度は左手、できるかな？
- ③ (大人の手を) そっとはずして、そのまま手の上にお碗を置いてもらおう。  
ふちに親指をかけて……
- ④ ハイ正しい持ち方のでき上がり！！

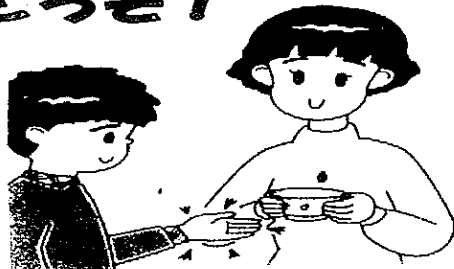
#### ① 右手であくしゅ



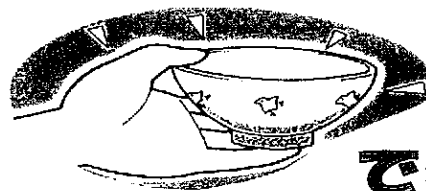
#### ② 左手であくしゅ



#### ③ はいどうぞ!



④



できました!

\* 子どもの手の大きさとお茶碗の大きさがあっていなかったり、お茶碗が重すぎてもきちんと持つことができず、正しい姿勢で食べられない場合もあります。  
お茶碗を持ち始めた頃はプラスチックのような素材のものが負担が少なく使いやすいです！ 慣れてきたら安定感のある陶器にしていきましょう。