



1月に幼児クラスで、正しいおはしの持ち方、おはしの練習をしました。お豆やパスタのつかみ取りゲームに多くの子どもたちが苦戦していましたが、どの子ども最後まで諦めずに頑張る姿が見られました。

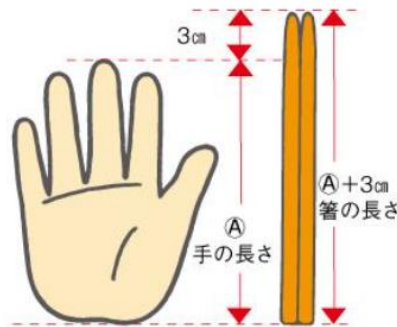
はしを上手に使うと、様々な動作ができ、スムーズに食事ができます。子どもに上手なはしの持ち方やマナーを伝えながら、ご家庭でも少しずつ練習してみましょう。

はしの選び方

はしは長すぎても短すぎても使いにくいので、**自分の手に合ったはし**を選ぶとよいでしょう。

標準サイズ

年れい	手の長さ	箸の長さ
2さい	約10cm	13cm
3さい	11	14
4さい	12	15
5さい	13	16
小学1・2年生	14	17
小学3・4年生	15	18
小学5・6年生	16	19



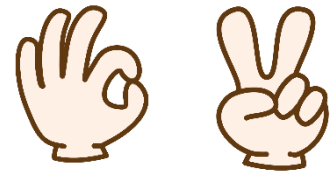
持ちやすい
お箸の長さは
手の長さ
+3cmです。

おはしの練習はいつから始めればよい？

→指がしっかり動くようになったら OK です

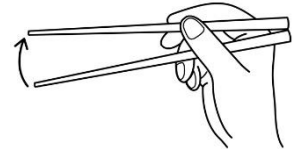
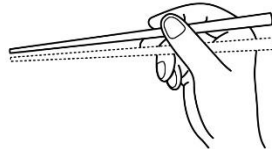
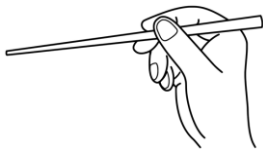
- ・親指と人差し指で丸を作ることができる
- ・じゃんけんのチョキができる
- ・はしに興味をもっている
- ・鉛筆やスプーン、フォークを3本の指でしっかり持てるようになる

一般的には3歳～4歳頃が多いですが、年齢ではなく指を動かせるようになったら正しいはしの持ち方の練習を始められます。



確認しよう！はしの持ち方

- ① えんぴつを持つように1本持つ ②点線の部分にもう1本を入れる ③上手に持てたら、上のはしだけ動かす



輪ゴムを使ったおはしの練習方法

練習している最中に手を離してしまっても輪ゴムがサポートしてくれるので落ちません！

- ①輪ゴム1つとお箸を用意する。 ②親指に輪ゴムを通し、2度ねじったら、もう1つの輪を人差し指に引っ掛ける。 ③8の字状に輪ゴムがかかった状態でそれぞれの輪に箸を通す。

