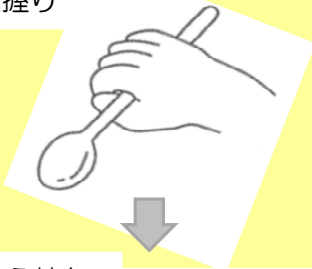


～スプーンの正しい持ち方～

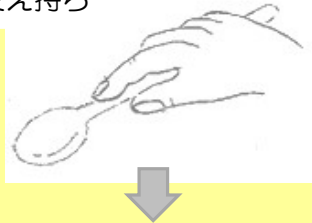
はじめは大人が持ち方を誘導します。

①上握り



手のひら全体で上から握ります。
スプーンを横向きにして口に運びます。

②支え持ち



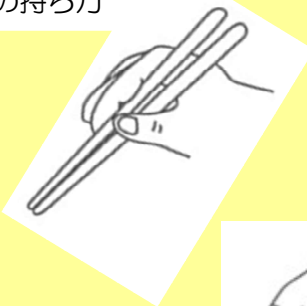
次第に、親指と人差し指でスプーンをおさえるようになります。
ひじも上がり、手首を自由にやわらかく動かせるようになる

③すくい持ち



指3本（人差し指、親指、中指）でスプーンを下から持ちます。
この持ち方が、箸の持ち方につながっていきます。

④箸の持ち方



③のすくい持ちができるようになると、そこにもう1本足すだけで、しっかりした箸の持ち方につながります。



※この時期はスプーンで手の動きや力加減をしっかりと学びます。

2才頃からはしを使いたがることもありますが、持てるようになってもしっかり使える時期ではありません。じっくり取り組みましょう。

◎正しいスプーンの持ち方の過程は、個人差があります。いつの時期にどの握りになっているかよりも、段階を経て正しい握りをするのが大切です。

薄味でもおいしく食べる工夫

薄味でどこか物足りない味になってしまうときは、だしや風味を上手に利用しましょう。

- ①かつおやこんぶでとった「だし」を使い、うまみを活かします。
- ②風味のある食材を使います
「ごま」→すりごまにします。
「削り節」→うまみもUPします。
「きなこ」→独特の香ばしさがあります。

～スプーンと食器～

新たに備える場合は参考にしてみましょう。

手づかみでつまんで食べて、手が口に入らなくなったのを目安に、スプーンを持ちはじめます。



はじめは、手のひら全体でスプーンを上から握ります。



◎ステンレス製で、フチが薄いものを使用します。

※スプーンのすくう部分は薄いほうがすくいやすいです。



◎すくう部分は子どもの口に入れやすいサイズのものにします。

※口幅の2/3くらいのサイズです。



◎立ち上がりがあり安定する食器を使用します。

ミニグラタン皿など、浅めで底とフチの角度が直角のものを選びます。

※食べ物をスプーンでフチに押しやり、スプーンにのせるという動作がしやすいです。

だんだん自分のイスに座って食べられるようになります。

※食べやすい姿勢になるようにします。

足置きを利用し、足が床につくように調整します。

腰が反ってしまうときは、背もたれにクッション等を利用し安定させます。



～調理のちょっとひと工夫～

【魚】

片栗粉や小麦粉をまぶし、余計な粉をはたいて落とします。これを焼いたり煮たりすると、パサつきが抑えられます。

【ひき肉】

水でほぐしてから加熱すると、ダマになりません。豚ひき肉なら、ゆでて余計な脂肪を落としてから使います。

【トマト・ナス・かぼちゃ】

ナスとかぼちゃの皮は、やわらかく調理すれば1歳頃から食べられます。トマトの皮は、のどにペタッと貼りついてしまう危険があるので、2歳頃までは湯むきして取り除きます。

【大根】