

子どもの好奇心を引き出して、 楽しく覚える「上手な箸の使い方」

3歳を迎える頃の子どもには、ママや周囲の大人の真似をして、どんなことも自分でやってみたいという気持ちが芽生えます。好奇心が日に日に高まり、食事をフォークやスプーンではなく、箸で食べようと思うようになるのもこの時期です。そこで、子どもの好奇心を活かした箸の使い方の練習法を紹介します。

廣瀬ちえさん

「食を通じて幸せを分かち合いたい」をテーマにした食チーム『CHIE'S KITCHEN』を主宰。安全・安心な食材を使用した調理法やレシピを数多く開発し、「カラダとココロが喜ぶ料理」が健康や美容に気遣う人々から強く支持されている。



ママの真似をして箸を手にしても、当たり前のことですが、3歳児がすぐに箸を使えるわけではありません。自分ひとりでやりたい気持ちはあっても、難しいことはできないのが子ども。ポロポロとこぼしてしまったり、時間がかかってしまったり、ついには食事を忘れて箸を使って遊びを始めてしまうことも…。

そんな時は、まず、箸の持ち方から分かりやすく教えてあげましょう。もちろん、子どもの好奇心を刺激する方法で。例えば、人差し指と親指を立てて残りの指は

手のひらにしまい、手で水鉄砲のかたちをつくるように誘ってみましょう。そのまま箸をつかめば、上手に持つことが



できます。「バンバン持ち」とか「水鉄砲持ち」のように、呼び方に工夫すると練習も楽しくなります。上手に箸を持てるようになると、子どもは何かを掴みたくなります。ここで子どもの「好奇心スイッチ」が入るので、つまみやすい大きな豆をお皿からお皿へ移したり、とことん遊ばせてあげましょう。まずは1粒からはじめ、慣れてきたら数を増やしたり、徐々に小さなものを使うようにします。箸はすべりにくい木製のものがおすすめです。そして、子どもが上手にできた時は、いっぱい褒めてあげましょう。褒められることで「もっと上手になりたい」という気持ちも湧いてきます。

もちろん、物覚えや器用さには個人差がありますが、時間をかけて練習すれば必ずできるようになります。子どもは好奇心の塊。遊びを通して覚え、学び、成長できれば、子どももハッピー、お母さんもハッピーです！