

保育者からの  
メッセージ



3歳ごろのこどもたちは、箸を使い始め、大人と同じような食事を  
楽しめるようになってきます。

この時期の食事の特徴を知って、  
楽しく食べられるといいですね。



平成18年1月編集・発行  
平成21年1月改訂  
平成24年9月改訂  
令和8年3月改訂  
仙台市こども若者局  
幼稚園・保育部 運営支援課



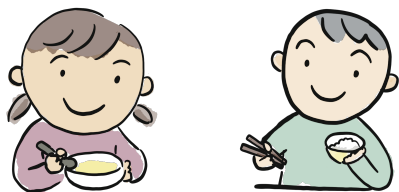
## 一緒に食べよう！

### みんなで食べるとおいしいね！



## スプーンから箸へ

- ☆ スプーンやフォークが、鉛筆の持ち方になり、3本の指が安定した持ち方になるとうまく箸が動かせるようになります。その時が、箸への移行の目安となります。
- ☆ 正しい持ち方を覚えるために、大人がサポートしてあげましょう。
- ☆ 箸は木や竹の素材の物がすべりにくく、こどもには使いやすいようです。



## 好き嫌い増えていませんか？

味覚の発達に加え、自分の意思表示をするようになるため、『好き嫌い』が増えたように感じる場合があります。好き嫌いの理由は様々ですが、一口食べておいしいことがわかると進んで食べるようになります。無理強いせず、周りの大人がおいしそうに食べて見せたり、食べたくなるような声かけをしてみてもいいでしょうか。食べられた時はほめてあげて、自信につなげてあげましょう。

## お手伝い大好き！

この頃のこどもはいろいろな事に興味津々。特に、台所はこどもが大好きな場所です。「危ないから」や「あとで」と言わずに、こどもにもできるお手伝いからお願いしましょう。また、一緒に買い物に行き、「どれがいいかな？」と選んでもらったり、食べ物の名前を覚えたり、興味をもつきっかけにするのもいいですね。

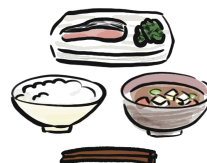
### ヒョマンの種とり



### しめじをほぐす



### 食器並べ



### 盛り付け



### 一緒にお買い物

