

# コップ・ストローの練習

スプーンから順番に進めていくと飲み物が上手に飲めます。また、お口をうまく使ってご飯も上手に食べられるようになります。  
スプーンやコップを持ってあげるなど大人がサポートしましょう。

## ① スプーン

大人用のスプーン  
を真横にする

下唇の中央に  
のせる



上唇が閉じて、  
すすむのを待つ

上手に飲めない時は、大人が見本になりまねをさせましょう

## ② 子どもの口の幅くらいの容器

唇で容器の縁を  
はさませる

すすむのを待つ

一度すすったら、  
容器を口から離す



容器の例: おちょこ、ペットボトルのキャップなど  
飲み口の円周が小さいもの

## ③ 子ども用のコップ

小さめのコップに  
少量の飲み物をい  
れる

唇でコップの縁を  
はさませる



あごが上がらない  
ように少しずつ  
コップを傾け、  
すすらせる

唇が閉じたタイミングで口から離す

## ☆ ストロー

ストローつきマグと一般的なストローでは飲む時の口の使い方が違います。唇が閉じるようになると浅くくわえることができます。



マグ: 深くくわえる



ストロー: 浅くくわえる