

「声かけ」と「手づかみ食べ」で楽しく食べよう！

子どもが食べ物をつかむのは、食べ物に関心をもってきた証し。口に入れるのは、「食べようと思ったから」です。手づかみ食べは、食べさせてもらうのではなく、「自分で食べる」という経験の第一歩です。

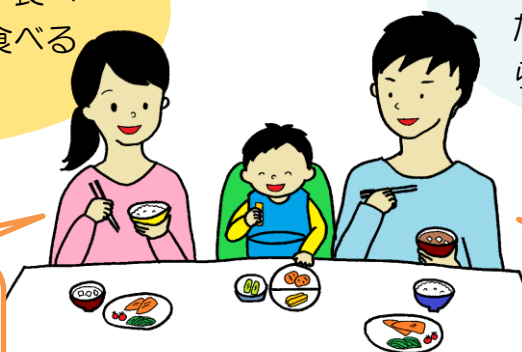
食べ物を見て、手指でつかみ、口に運んで入れる…目と手と口の協調運動を通じて、子どもは、食べ物の「重さ」「食感」「食べ物のかじりとり方」などを学びます。十分に手づかみ食べをさせてあげましょう。

会話しながら楽しく食べよう

声かけをすることで、食べず嫌いが減ったり、食べる意欲が育ちます

遊び食べが始まったら…

遊びと食事の区別をつけるため、食事時間は30分くらいで切り上げましょう



「これは何かな？」
「噛むとシャキッと音がしたね」

(遊び食べが続くようであれば・・・)
「ごちそうさまでしょね」

汚れても良い環境を

片づけがしやすいように、エプロンをつけたりテーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷きましょう

ごはんをおにぎりにしたり、野菜の切り方を大きめにしましょう



手づかみ食べを通して…

前歯でかじりとり
一口量を知る

食べ物の位置や大きさ・
形・固さや温度を確かめる

どの程度の手づかみでつかめばよいのかを学ぶ

子どもの食べるペースを大切に

手づかみ食べは、食べさせてもらうのではなく、「自分で食べる」という経験の第一歩です。子どもの食べる意欲を尊重しましょう。