



食育・健康だより

トベラこども園
令和3年7月発行

☆おはしへの移行☆

自分で上手に食べる工程は、意外と複雑です。目で見たものへ正しい位置に手をのばし、手にとって、その手を口まで移動させ、上手に口の中にいれる。これがすべてできてはじめて、自分で食べることができます。これに食具(おはしやスプーンなど)が加わるとさらに難しくなります。子どもの手先の発達や食具の使用について考えてみましょう。

食具の使用

はじめは手づかみで食べ、1歳を過ぎたころからスプーンなどの食具も使うようになります。はじめはうまく食べることができませんが2歳に近くころに手づかみ食べより食具を使って食べることが多くなります。おはしは、2歳をすぎてから持ち始めるようになるといわれています。

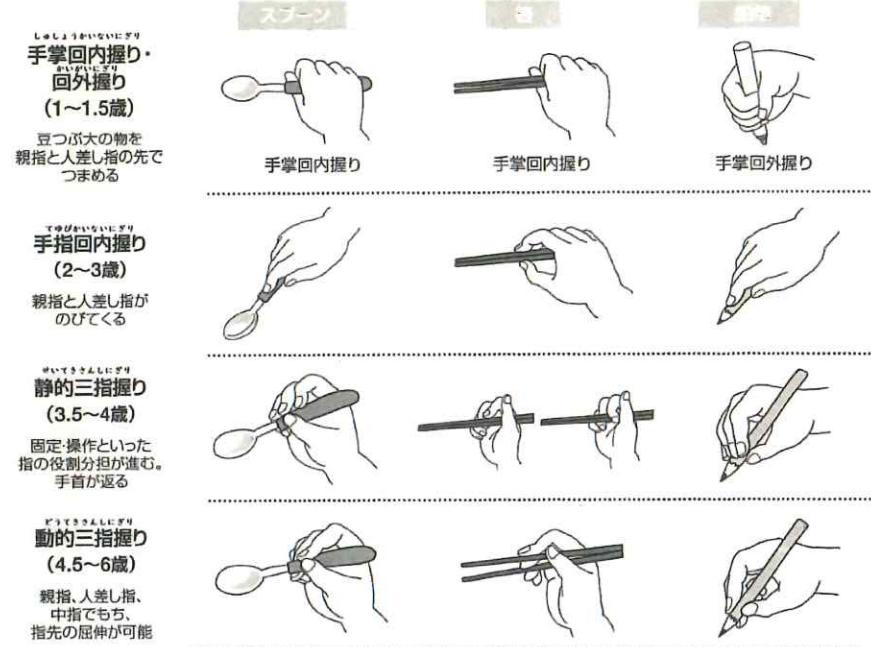


食をうながす言葉かけ

食事のときはいろいろな言葉かけをして一緒に食事を楽しみましょう。「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶は食事とそれまでの場面を区切る合言葉にもなります。また、「モグモグ、ごっくん」や「暑いね。フーフーして。」などかむことや触感についての言葉かけも大切です。いろんな言葉かけをして一緒に食事を楽しみましょう。

手の機能の発達と食具使用の目安

子どもの手先の発達にあわせて食具を使おう



出典:鶴下真一他「苦手が「できる」にかかる!生活動作の教え方」中央法規,p.18,2013.より一部改変

最後に、子どもが食具の使い方やマナーを身につけるには『家庭の力』が何よりも大切です。言葉の意味がわからなくても、ちょっとした言葉かけを大切にしてくださいね。

【参考文献】

- 赤ちゃん学で理解する乳児の発達と保育
睡眠・食事・生活の基本 中央法規出版

