

# 自分で食べる

自分で食べることで「食」への意欲もでて、「上手に食べられた」という自信にもなります。楽しい雰囲気でも、こどもの意欲と手の使い方合ったペースで進めていきましょう。



## ○手づかみ食べ

こどもは手づかみ食べをすることで、「食」に対する意欲が育ちます。この経験を沢山すると、その後のスプーンへの移行がスムーズに進みやすいです。大人と一緒に食事をし、大人がスプーンなどを使う姿を見せることで、こどもは自然と食べ方を身につけていきます。



- ①手先の使い方、②一口量、③力加減、④手の平でつかむ量、⑤食べ物の感触を確認中。

床に新聞紙を敷く、  
長袖スモッグを着るなど、  
片付けを楽しみましょう！



# 自分で食べる スプーンを使おう！

手づかみ食べが上手になってきたらスプーンを使ってみましょう（1歳頃）。大人の真似をさせながら、うまく使えないときはそっと手を添えて使い方を教えてあげます。最初から正しく持つ必要はありません。楽しく「自分で食べる」ことを大切にしましょう。

## ○スプーンの持ち方

1歳～  
手のひら全体にぎり



こぼしながら  
楽しく食べましょう。

1歳半～  
下にぎり



こぼすことが減ってきたら、  
下にぎりを教えてあげましょう。

2歳～  
鉛筆にぎり



下にぎりに慣れてきたら、  
鉛筆握りを教えてあげましょう。

**フォークから使い始めると何でも刺して食べ、「すくう」ことが難しくなる可能性があるため、スプーンに慣れてからフォークを使い出すとよいでしょう。**

## ○上手に食べるための選び方

【フォーク】使い始めは持ち手が曲がっており、溝の長さは約2cmでギザギザがついているものがよいでしょう。

【器】縁は約2cmで直角のものがすくいやすいでしょう。食べ慣れてくる2歳頃から主食・主菜・副菜は別の器にしましょう。

【食材】軟らかくてとろみのある食材はスプーン、硬さのある食材はフォークが使いやすいでしょう。



先端が尖っていないものが安全です。



スプーン練習おすすめ食材  
納豆ご飯、豆腐、  
ヨーグルト、  
ポタージュスープ



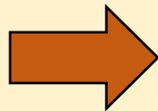
フォーク練習おすすめ食材  
小さいおにぎり、つくね、  
2cm程度の形ある  
野菜の煮物



# 自分で食べる お箸を使おう！

スプーン・フォークを上手に使えるようになったら、お箸に触れていきましょう。  
(3歳頃)。お箸で食べたがるようになった時がはじめ時です。スプーンやフォークも食卓に用意して、こども自身で使い分けができるようにしておきます。

## ○お箸の持ち方



はじめは矯正箸を活用するのもよいでしょう。

お箸はこどもの手の平より2~4cm長いものを選ぶと使いやすいです。



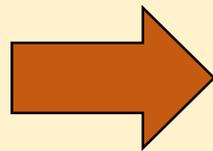
**お箸の練習は、手指の機能がさらに発達していく4歳頃からでも遅くありません。遊びの時間やおもちゃなどを使って楽しく慣れていきましょう。**

# 自分で食べる 遊びながら楽しく練習！

指先を使う遊びをすることで指先の力加減や細やかな動きを身につけられます。また、両手で違う動きをすることで「片手でお茶碗」「片手でスプーンやフォーク」を使う練習につながります。手を使った色々な遊びを通して手指の感覚を育てましょう。

## ○お家で作れる！洗濯バサミを使った遊び（2歳頃から）

用意するもの：紙皿、色画用紙、洗濯バサミ（挟む力が弱いものがおすすめ）、はさみ、のり、マジックペン  
作り方：紙皿の中央に色画用紙を貼り、好きなイラストを描く。  
紙皿にマジックペンで●印をつける。



片手で紙皿、もう一方の手で洗濯バサミを持ち、●印に洗濯バサミをつけて、おひさまを完成させます。ライオン・かに等をモチーフにしても可愛いです！