



大谷園林保育園の取り組み Ver.9

～1歳児編 其の1「手づかみ食べ」～



離乳食から完了食へと差し掛かる段階で、子どもは大人に食べさせてもらうだけではなく、自ら手づかみ食べをしたり、スプーンに興味を持ち始めたりと自分で食事をしようとする姿が見られるようになります。手づかみ食べには、子どもたちにとって様々なメリットがあります。ですが、初めからこぼさず上手に食べることは難しいので、大人のサポートを受けながら、子ども主体で食べすすめていき、子どもの意欲や自立心を育てていきましょう。

五感の発達

手で直接、食べ物に触れることで、食べ物の固さや柔らかさ、温かさや冷たさ等の感覚を覚えます。また、触感やにおい等を感じながら食べることで、更に脳を刺激したり、色々な経験を吸収しながら五感の発達を促します。



手先の発達

目と手と口をすべて協応させて動かすことは、手先の発達に繋がります。玩具とは違い、強く握りすぎると潰れてしまう等、力加減を学ぶことも出来ます。



食べる意欲を育てる

自分のペースで食べられることで、食べることの楽しさに気付きます。また、“自分で食べられた！”という達成感を感じる事が出来るように、保育者が「上手に食べられたね！」、「次も自分で食べてみようか」等の声掛けをしています。食べ物への興味や食べることへの意欲へ繋がるように促しています。



手づかみ食べを十分にすることで、その後のスプーンやフォーク、お箸への移行もスムーズになると言われています。子ども達が楽しく食事をしていけるような、声掛けも大切にしながら、1人1人のペースに合わせてすすめていきましょう。

