



わくわくひろば もあ通信

子育てお役立て情報 「食べる」



2025年5月1日発行

利用者さん同士で、「離乳食の進み具合は？」と話されたり、食に関することの相談を受けたりします。

おいしいごはんを食べる時間 = 体の栄養 + 心の栄養も蓄えている時間

- ☆ 食べる意欲は「生きる力」に繋がります。
食事は 体・心を育て生きる力を育てます。
集中力・考える力・がまんする力など
すべての力は「食べる」こととつながります。
- × こどもに「食べさせる」
- 「食べたい！」と思えること → 「食べることは楽しい」



楽しく食べる 子どものために

ことばのプレゼント
おいしいね！ うれしいね！
ありがとう よかったね

離乳期が安定する頃（8か月ごろ）

自分から食べるように援助します。
食べ物を噛まずに飲込んでしまいます。

A, スプーンで与える時のコツを伝えましょう。

スプーンを口の奥まで入れません。

① 下唇の上に半分ほどスプーンをのせます。

② こどもが上唇で自分で食べ物を口にの入れるようにします。

(スプーンは水平に引きます。)

③ 食べ物が口に入ったら

おとなは 口を閉じたまま 食べるしぐさを見せます。

こどもも真似をして、食べるでしょう。

(舌で食べ物を押しつぶしています。)

※ スプーンは くぼみの浅いほうが食べやすく

また、こどもの口に合った大きさを選びます。

繰り返すことが大切です。

☆ 手づかみ食でも大丈夫です。

(自分で食べる意欲があるからです。)

・パンや野菜・フルーツなどは こどもが自分の指で

つまめるようにカットしましょう。

・ステック野菜の長さは こどもの一握り+小指の巾

※ 飲み物はコップを使って、

口を閉じて飲むことを 教えていきます。



離乳期を始める頃（6か月ごろ）

離乳食で咀嚼や嚥下機能を育てます。

口に入れても「べーっ」と出すのは嫌いだから？

A, 嫌いと判断するのはまだ早いでしょう

舌が前後運動になるから食べ物を口の中に

取り込めるようになります。

舌の機能が未熟だと食べ物を押し出します。

「嫌いなんだ」と早合点して避けるのでなく無理の

ない範囲で、タイミングを見て再度口に 入れて

みましょう。

いないいないばあ
～No94～
どんぐり文庫わらべうたあそびの会

わらべうた

かわいい となえこはば

「ころころ ころころ」
北海道の子守りうた

短くて、かんたんな
メロディーのくり返しです。
坐ってお子さんを抱
こしたり、膝に乗せて、歌
に合せて 体を左右に
ゆらしてみても下さい。だんだん心地良く
ゆったりとした気持ちになられること
でしょう。お子さんもしたにおねむに...

（みみじゅん 作
のら書店）

ころころ ころころ
ころころ ころころ

※丸いものを転がして遊ぶ時にも歌ってみて下さい。

幼児食に移行する頃（1歳2か月ごろ～）

「自分で」という こどもの気持ちに寄り添います。

スプーンを持ちたがったら

・こどもに持たせて おとなが手をそえます。

・こどもとおとながスプーンを1本ずつ持つてもいいです。

※最初は上から握るように伝えます。

こどもの発達に合わせて正しい持ち方に移行します。

※ スプーンは持ちたがるからだけでなく

☆ よく噛んで食べている

☆ 噛んだ後に口を閉じて食べ物を飲込んでいるか

☆ スプーンを握る力はあるか

など、見極めてから 持たせましょう。

