

# ひとりでできるもん!!～食事編～

楽しい食事の時間が子どもの「食べようとする気持ち」を育てます。

離乳食が進んでいくと、食べられるものが増えるとともに、自分でやってみたい気持ちも増えていきます。

ちょっとした工夫や雰囲気作りで、大人も子どもも一緒に楽しく食べられると良いですね。



## 自分で食べる意欲が育つように

### 楽しい雰囲気を大切に

和やかで落ち着いた雰囲気の中で食べられるといいですね。「おいしいね」と共感しながら一緒に食事を楽しみましょう。

大きなお口だね!

おいしいね!



### 子どもの意思を尊重

自分の手で食べられるようになると、「次はこれを食べたい」等の意思がはっきりしてきます。汚れや時間を気にするよりも、自分で食べようとする姿を認め、励ましていきましょう。

自分で食べたいのね!



### 表情や視線を読み取って

子どもは食事中に伝えたいことがあると指をさしたり、視線を向けたりします。子どものサインを読み取り、受け止めて、応えていきましょう。

これが食べたいのね!



## 「自分で食べる」が実現しやすいように

### スプーンに興味が出てきたら



スプーンを2本用意します。子どもに1本渡し、もう1本のスプーンで食事をあげましょう。

### 手づかみ食べが始まったら



たわら型の小さいおにぎりやスティック状に切った食パンなど口に運びやすい形状を工夫しましょう。

### スプーンを使い始めたら



スプーンですくやすいように、ふちが垂直に立ち上がっている食器を用意しましょう。

### 食器を持つようになったら



軽めの、手のひらに乗る大きさの器を用意して、手で持って食べられるようにしましょう。

楽しく食事をする中で  
お子さんの食べる喜びや、意欲を伸ばしてあげたいですね!