

令和4年1月生まれ

おめでとう1さい

応募方法

誕生日の前々月15日まで、電話または市ホームページで受け付けています。

(例) 誕生日が令和4年3月の人は、1月15日までに

応募してください。

経営企画課広聴広報係
☎(921)2121(内線514) HP ページID:2633



6日 まつだ えま 松田 依菜ちゃん



22日 いしばし さら 石橋 沙羅ちゃん



12日 たぶち あやな 田淵 彩菜ちゃん



5日 とりい きほ 鳥井 葵帆ちゃん



6日 たかはし はると 高橋 晴人ちゃん



27日 わたなべ そうた 渡邊 聡太ちゃん

にこにこ通信



手づかみで食べることの大切さ



子どもたちが元気に健やかに成長していくために、食生活は大事なことのひとつです。離乳食後期(9～11カ月ごろ)になると、赤ちゃんには食べるという意欲が芽生え、自分の手で食べ物をつかんで口に運ぶようになります。

そこで今回は、「手づかみ食べ」の大切さについてお話しします。

手づかみ食べは、食べ物を目で確かめて、手指でつかんで口まで運び入れるという目・手・口の協応運動です。協応運動とは、からだの複数の器官が同時に動いて作用することです。一連の動作は、脳に広範囲な刺激を与えると考えられています。目で見ることで食べる位置や食べ物の大きさ・形を確かめて、手でつかむことで食べ物の硬さや温度を知ることができます。また、手づかみ食べをくり返すことで、どれくらいの力で握ればいいのか、感覚で覚えていきます。

赤ちゃんの時にやっていた指しゃぶりやおもちゃを握ってなめて遊んだ経験が、自分で食事をとるといった成長につながっていることがわかります。日々の経験が子どもをどんどん成長させます。「自分でやりたい」「自分で食べたい」という意欲を大人が引き出し、スプーンやお箸へ移行していきましょう。

少々こぼしたり遊んだりしますが、子どもが夢中で食べているときは見守り、「おいしいね」「熱いからふーふーしようね」と会話をしながら一緒に食べて、楽しい食事の時間をつくっていきましょうね。

子育て世代包括支援センター(うめっこテラス)

