

手づかみで食べることの大切さ

にこにこ通信 1月号

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一つです。離乳食後期(9~11ヶ月ごろ)になると赤ちゃんは、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口に入れるという目・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動きのことです。一連の動作には脳に広範囲な刺激を与えると考えられています。目で食べる位置や食べ物のおおきさ・形を確かめる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お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でいた経験が自分で食事を食べるという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「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。