

10月子育てワンポイント

『子どもの食事～遊び食べ～』

子どもの「遊び食べ」は個人差があります。離乳食が始まり後期の1歳児前頃からおおよそ3歳前くらいまでと言われています。

例えば

ご飯を手でこねる

飲み物の中におかずを沈める

楽器のように食器をスプーンなどで
打ち鳴らす



これらは、目の前の食べ物や食器に興味を抱いて、一生懸命「試している」段階なのです。遊び食べは、子どもの好奇心を持って食に向き合おうとしている、ひとつの発達や成長の過程です。

（遊び食べの理由と意味）

①「探索行動」によるもの

手づかみ食べが始まり食べ物の感触や温度を確かめたいという好奇心から食べ物を触って遊ぶ。

②「自分でやりたい」気持ちの表れ

自分で食べたいという気持ちが強まる時期であり、自己肯定感や自立心を育むステップ。

③「五感」を使った学び

視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚の五感を使って食べ物について学んでいる。

（遊び食べへの対処法）

- ① テレビを消す、おもちゃを片付けるなど食事に集中できる環境を作る。
- ② 自分で食べたいという気持ちを尊重し、手づかみがしやすい食材を用意したり、スプーンやフォークを使う。
- ③ 食事の時間を決め、時間内に食べるように促す。
- ④ 「食べ物は遊ぶものじゃない」、「床が汚れると悲しいな」など、なぜそれがいけないのか普通のトーンで伝える。

大人は「遊ぶ＝ダメ」と決めつけるのではなく、そういう時期にある子どもの姿を認め、見守ることが必要です。いつか来る「遊び食べの卒業」に向けて気長に、そして温かい眼差しを持って子どもと向き合しましょう。

