

5月子育てワンポイント

## 『手づかみ食べの大切さ』

「手づかみ食べ」は食べ物を目で確かめて、手を伸ばし、自分の口に入れて食べるという目と手の協応動作のことです。これは摂食機能の発達の上で重要な役割があります。摂食機能の発達過程では、手づかみ食べが上達し、目と手と口の協応ができていくことによって、食器や食具が上手に使えるようになっていきます。

また、この時期から「自分でやりたい」という欲求が出てくるので、「自分で食べる」機能の発達を促す観点からも「手づかみ食べ」が大切です。離乳後期（9か月頃）になると、手のひらや手指でさまざまな食べ物を触るようになり、形や感触を覚えていきます。これが食べ物への関心につながり、そして自分の意志で食べようとする行動につながります。

1歳になると手づかみ食べをするようになります。最初は手に持った食べ物を口が迎えに行くような動きが見られますが、やがて顔が正面を向いたまま食べ物を手づかみで口の中に入れられるようになります。1歳前後の**子どもの発達にとって積極的にさせたい行動**です。



手づかみ食べが始まると、食べ物をぐちゃぐちゃにするだけで食べなかったり、お皿をひっくり返したり、食事に時間がかかるなど大変なこともあります。しかし、「どうしたら自分で食べられるようになるのか」を研究している大切な時間です。好奇心を持ち出したら、おおらかな気持ちで進めさせてあげましょう。

中にはべちゃべちゃするのが嫌な赤ちゃんや、つかまない子がいますが、個性であり、個人差があります。無理強いしないよう自分から手づかみ食べをするまでは待つようにしましょう。大人が子どもの前でつかみ食べをして見せるのも良い方法です。

### 手づかみのポイント

- ①手づかみ食べが始まったころは、ひと口量が分からず、全部を詰め込んでしまうことが多いです。保護者が、ひと口量が分かるように介助をしましょう。
- ②ごはんをおにぎりにしたり、野菜類の切り方を大きめにするなどメニューを工夫しましょう。