

# 子どものごはん🍴

Vol.03

手づかみ食べは  
させた方がいいの？

## 手づかみ食べは「自分で食べる」ステップの一つ

子どもは月齢9カ月ごろになると、手や指の機能が発達し小さいものを指先でつまめるようになります。食べ物に興味を示し、手や指で触れたくなることから手づかみ食べへの第一歩です。初めは食べ物をつかんでみたり放してみたり、手の中で食べ物をつぶしてみたりするだけで、口にはうまく運べません。食べ物の感触を確かめながら、目（視覚）と手（触覚）を協調させていきます。視覚から大きなものは手をいっぱいに広げて、小さなものは指先でつまむというように、触覚から硬いものはしっかり握り、軟らかいものはやさしく握るというように、目と指先のセンサーから感じ取り、脳をたくさん働かせていきます。こうして、「食べさせてもらう」から「自分で食べる」へのステップにつながっていきます。

## 「自分で食べる」発達の目安

前歯で食べ物をかじりとり、自分で咀嚼できるひと口の量を学習するのは1歳代、手でつかんだ食べ物を口まで運ぶ動きが上手になるのは1歳4カ月ごろです。自分で工夫して食べようとしますが、3歳ごろまでは大人の補助も必要です。

食べ物に合わせてスプーン、フォークを使えるようになるのは2歳代です。3歳までは、このような食具を使用しながら手づかみするのも普通のことです。

## 献立の工夫や声掛け・手助けを

上手に食べられるようになるには自分で体得していくしかありませんから、スティック状のものやおにぎり、薄切りりんごなど、前歯を使える献立を少しずつ増やしていきます。こぼさ

ず食べることはまだできないので、簡単に片付けができるように下にシートを敷く、エプロンを着ける、ぬれタオルなどを用意すると良いでしょう。

誤嚥を予防するには、前歯を使っているか、口を閉じて食べているか、奥の歯ぐきまたは奥歯でかんでいるかなどを確認し、声を掛けて応援したり、危険がないよう補助します。

手づかみ食べをしない場合は、空腹ではない、生活リズムが安定していない、大人が食べる様子を見せていない、無理に食べさせている、大人が先回りし過ぎていることが影響している場合もあります。発達としてまだ早いこともありますので、まずはゆっくり見守りましょう。食べ物に興味を持たせるには、野菜の水洗いや簡単なお手伝いから。指先の器用さは、レタスをちぎる、そら豆やとうもろこしなどの皮をむくなどでも刺激されます。



\* PROFILE \*  
おた 百合子  
太田 百合子

管理栄養士。東京「こどもの城」小児保健クリニックを経て、大学などの非常勤講師、指導者・保護者向け講習会の講師、NHK「すくすく子育て」や育児雑誌などの監修を務める。日本小児保健協会栄養委員会、東京都小児保健協会理事、日本小児連絡協議会栄養委員、日本食育学会代議員。

次回は...👉  
「つらい! 食べてくれない」  
の予定です。お楽しみに!

