



Fruits Basket

自分で食べる！！

なしのき
 問い合わせ先：543-6716
 さくらんぼ・りんご
 くるみ・いちご
 ほりむこう

離乳食後半になると少しずつ“自分で食べたい!!”と食べる意欲がいっぱいになってきます。
 「楽しく・おいしく」食べることを目標に 食の自立を目指すには、どんなサポートをしていくといいのでしょうか。
 食事のマナーのポイントもおさえながらサポートしていけるといいですね。



食べさせてもらう 9か月頃～手づかみ食べ 食べ物に触れようとする 1歳頃～スプーン・フォークを使い始める スプーンを持ちたがる

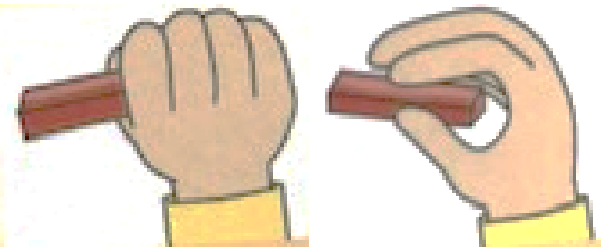
舌や歯ぐきで
つぶして食べる

手と口を動かして
自分で食べる



スプーンやフォークで一口分を口に入れ、
唇で押さえながら食べ物を引き抜く

手のひら全体で握る⇒指先でつまむ



★練習のポイント

- ① 前歯で噛み切れている
- ② 一口量を覚えて加減できる
- ③ ぎゅーと握る⇒三本指でつまんで口に入れられる

★食べやすい調理の工夫

- ① 持ちやすい形や大きさに（棒状～角切り）
- ② お皿に一つずつ置く
- ③ 汚れが気になるようなら、シートを敷く



★食事マナーのポイント

- ① いただきます、ごちそうさまを言いましょう
- ② 茶碗・コップから飲む練習もしましょう



上から握る ⇒ 下から握る ⇒ えんぴつ持ち



1歳頃～

1.6か月～2歳頃

2歳頃～

★練習のポイント

- ① まずはスプーンを試してみる
- ② 落としてもいいように、複数本準備
- ③ 手づかみ食べと並行して進める

★食べやすい調理の工夫

- ① スプーンにのるサイズ（一口大のコロコロした形）
- ② 汁物にとろみをつけるとすくいやすく、飲み込みやすい
- ③ フォークにかかる長さ（4cm程度）



★食事マナーのポイント

- ① 姿勢よく食べましょう
- ② お皿に手を添えて食べましょう

どんなスプーン・フォークがいい？

- ① 柄が太目で握りやすい物
- ② ステンレス製でフチが薄い物
- ③ スプーン…すくう部分が口元の2/3くらいのサイズの物
- ④ フォーク…さす部分がとがらず細めの物

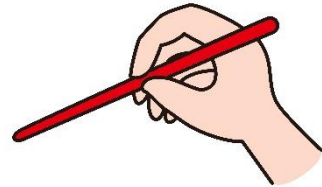
3歳頃～箸を使い始める

箸に興味を持つ

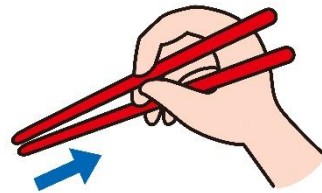
4～5歳：正しく箸が使えるようになる

箸の持ち方の練習をしてみましょう

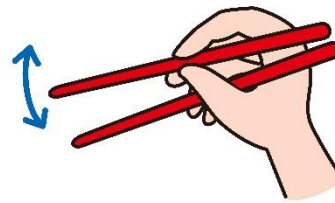
① えんぴつを持つように親指、人差し指、中指で箸を1本持つ



② 下の箸を差し込み、親指の付け根と薬指の第一関節でささえる



③ 人差し指と中指を使って、上の箸を上下に動かす



★練習のポイント

- ① 正しい持ち方を大人が手本を見せながら進める
- ② スプーン・フォークと並行して進める

箸の選び方

- ① 子どもの手に合う長さ
子どもの手首から中指の先までの長さ+2～3cm くらいの物
- ② 持ちやすい素材・形
 - ・木製でつやがない物が持ちやすい
 - ・細すぎず・太すぎず、持ち手の断面が丸みを帯びた角だと滑りにくい

★食べやすい調理の工夫

- ① はさみやすい薄さと大きさ（目安…マカロニのサイズ）
- ② 箸ではさみやすいかたさ
- ③ すべりにくい食材

★食事マナーのポイント

- ① 左（右）手を器に添えたり、茶碗を持ちましょう
- ② 姿勢よく食べましょう



おやゆびをうえにして、ほかのゆびでおわんのをささえます。



「自分で！」という時期には個人差があります。お子さんのペースに合わせ、「おいしいね！」と食べることが大好きになってほしいですね。



絵本の中のおいしいお料理、お子さんと一緒に「おいしそう！」「食べたい！」と想像したり、おやつ作りにチャレンジしてみませんか？



中川李枝子/文 大村百合子/絵 福音館書店

なかよしねずみのぐりとぐら。「このよで いちばん すきなのはおりょうりすること たべることぐりぐらぐりぐら」おちていた卵を使ってフライパンでカステラを焼きました。そして、森のどうぶつたちにごちそうしてあげました。

ぐりとぐらのカステラ



- 《材料》
（直径18cmのフライパン1つ分）
ホットケーキミックス…200g
卵…2個
卵黄…2個分
砂糖…80g
牛乳…1/2カップ
バター…大さじ4

《作りかた》

- ① 卵・卵黄をボウルに割り入れ、もったりとするまで泡立てる。
- ② 倍量くらいに泡立ったら、砂糖を加えてさらにもったりとするまで泡立て、ホットケーキミックスをふるい入れる。
- ③ ゴムベラでさっくりと混ぜ、粉っぽさがなくなったら、牛乳、溶かしたバター大さじ2を加えて手早く混ぜる。
- ④ 温めたフライパンにバター大さじ1を入れてよくなじませ、③を流し入れ、ふたをしてごくごく弱火で10～15分ほど焼く。焦げやすいので、途中何度か濡れ布巾の上ののせて、熱をとりつつ焼くとよい。（*目安…表面にぶつぶつと気泡ができてくる）
- ⑤ 同じ大きさのフライパンを温め、バター大さじ1をなじませ、④にかぶせてひっくり返し、ごくごく弱火で約4～5分焼く。元のフライパンに戻してできあがり。
*真ん中を押してほどよい弾力があり、竹串をさして生地がついてこなければOK。
*たっぷり泡立てるのがふんわりのコツです。
*フライパンは一つでも作る事はできます。チャレンジしてみてください。