



# 手づかみ食べから



# スプーン、箸への進め方



どうも～！  
ベテラン保育士  
★みなみ子★です



お久しぶりね♡  
みなさん、お変わり  
なかったかしら

今回は、成長に  
合わせた、食べるための  
道具＝**食具**の移行に  
ついてお伝えしたいと  
思うわ♪



**手**づかみで食べることから始まり、子どもは段々と食事を自分で食べられるようになっていきます。スプーンやフォーク、箸と使える道具が増えてくると、食事がますます**楽**しくなってきますね。早く上手に使えるようになって欲しいのですが、焦りは禁物です。食事を楽しむ気持ちと、**意欲**を大切に進めましょう。



Step 1

## 手づかみ食べ

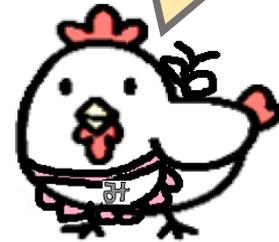
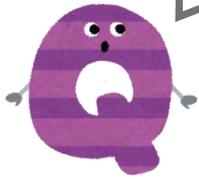


離乳後期（9～11 か月ごろ）になると、自分から食べ物を手でつかんで口に運ぶようになります。この時期にたくさん手づかみで食べることで、のちのちスプーンやフォークを上手に持ち、食への関心も高まりなんでもよく食べるようになるなど、うれしいことがたくさんあると言われています。また、その一連の動作は、摂食機能の発達において重要なステップであることはもちろんですが、好奇心や五感を刺激するという点で、脳の発達にもとても大切な役割をもっています。自分の手で食べものを口に運ぶということをしっかり体験することが大切です。





手づかみ食べの時期の質問があるよ  
教えて！★みなみ子★さん



了解よ！  
お答えするわ

オコタエ  
シテネ

**Q** 手づかみ食べはいつから始めたらいいの？

**A** 個人差がありますが、生後9か月くらいから、また、離乳食が2～3回食になった頃くらいからとされています。

離乳後期（9～11か月頃）になると、椅子などに安定した姿勢で座り、自分から食べ物に手を伸ばし、口に入れられるようになります。また、手で“持てる”固さ（歯ぐきで潰せる程度）のものが食べられるようになる頃です。手づかみ食べは、自分の意思で物を食べるという、発達段階においてとても大切なプロセスです。まだ上手に食べられず、机や床に食べ物を落としたり、服を汚してしまったりすることもあります。防水タイプのエプロンを付ける、床にシートを敷くなどして楽に片付けられる工夫をし、手づかみ食べをさせてあげましょう。

**Q** 手づかみ食べは絶対させたほうがよい？

食べやすいものだけではダメですか？

**A** どんな食材でもOKなので、ぜひ体験させてあげましょう。

「手づかみで食べる」という動作は、自分で意欲をもって食べるということ。今までしてもらっていたことを自分の意思でするという、とても重要な行為です。まずは、手づかみしやすい食べ物から始めてみましょう。

**Q** 一口大に小分けにしたままでよい？

**A** 一口サイズに小分けせず、自分でかみ切ることをさせてあげましょう。

手づかみで食べることに慣れてきたら、食材を一口大に小分けせず、前歯でかみ切ることをさせていきましょう。少し大きめの食べ物（スティック状のゆで野菜など）を手に握らせ、大人が手を添えて口に運んであげましょう。そのときに、「もぐもぐ」「ごっくん」などの声かけをしながら、大人が手本となってかむ様子を見せてあげるとよいですね。食べ物が口の中からなくなったら、次のひと口を促していくことを繰り返し、かみ切ることをさせていきましょう。

## Step 2



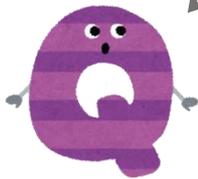
# スプーン・フォーク



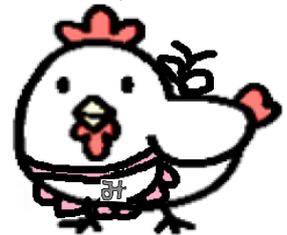
1歳を過ぎてフォークやスプーンに興味が出てきたら、食事のときに持たせてみましょう。最初はうまく使えないので、大人が手を添えて、口へ運ぶまでサポートします。この時期はまだ利き手が定まらないので、左右どちらでも持ちやすいほうに持たせて大丈夫です。フォーク・スプーンを使うことは手づかみで食べることで上手になると言われていますので、手づかみ食べが主体の1歳～1歳6か月頃は、食べる意欲を大切にし手づかみ食べをたくさんさせてあげましょう。

スプーン・フォークで食べる時期の質問だよ  
よろしく！★みなみ子★さん

どんとこいよ！  
お答えするわ



ドントキター



**Q** フォーク・スプーンの練習はいつごろから？

**A** 目安としては1歳頃と言われていますが、個人差があるので早くに興味をもつ子がいれば、ゆっくり興味をもつ子もいます。興味が出てきたら、スプーンから始めてみましょう。



食材を刺すだけのフォークより、すくって食べるスプーンのほうが難しいです。最初にスプーンから始めると、フォークでも上手に食べられるようになります。すくいやすい、ごはんやヨーグルト等からスタートするとよいでしょう。個人差はありますが、2歳半頃までには一人で上手に食べられるようになってきます。スプーンに興味をもち始めた頃は、なめたり落としてみたりして遊んでしまうこともありますが、子どもなりにスプーンがどういうものなのか確かめているので、繰り返し持たせたり、手を添えて口に運んであげましょう。



**Q** スプーンやフォークはどのように持たせたらよいの？

**A** スプーンを上からつかむ「上手持ち」から始めましょう。



「上手持ち（うわてもち）」は、まだ指先の動きや手を上向きに返す動作が未熟なため、上からスプーンを握るという成長にあった自然な形です。肘を曲げたり腕全体を動かして口にスプーンをもっていきます。

## スプーンを使えるようになるまでの4ステップ

- ① まずはスプーンで大人が食べさせる。
- ② 上手持ちで持たせ、大人が手を添えて口に運んであげる。  
 スプーンを握った時に親指がスプーンの柄の外に出るようにしてあげてね。(柄を包むようにしっかり握りましょう)
- ③ スプーンに一口分だけのせ、一人で食べられるようにする。  
 固形の場合は、スプーンにのる大きさに切って、食べやすくしてあげてね。
- ④ 少し深めの、縁の高い食器に少しだけ取り分け、すくう経験ができるようにする。

 スプーンで遊び始めてしまったら無理強いせず、大人が食べさせましょう。

 少しずつ自分でスプーンを口に運ぶ回数が増えるように手伝い、見守りましょう。上手にできたら一緒に喜び褒めることが大切です。

デスワー♪

自分で食べるって  
美味しい、楽しい♪  
ですわよー

スプーンの使い始めはスプーンに食べ物が乗ったまま、スプーンをひっくり返して口に入れてしまう「返しスプーン」になってしまう場合があります。しっかり食べ物を乗せたまま口に入れ、口を閉めて食べ物を唇で取れるように、口の動きも合わせて、根気強く伝えていきましょう。

## スプーンの握り方の移行の様子

1歳頃～

うわて  
上手持ち



2歳頃～

したて  
下手持ち



3歳頃～

えんぴつ持ち



※上手持ち→指持ち→えんぴつ持ちに移行するお子さんもいます。

ゆび  
指持ち



### Step 3

## 箸



手づかみ食べからフォーク・スプーンを使うようになり、一人で上手に食べられるようになるのが2歳すぎになってからです。箸は、スプーンを上手に「えんぴつ持ち」できるようになってからと言われています。五指が十分に発達する前に箸を持ち始めると違った持ち方を覚えてしまうこともあります。後から矯正するのは難しいです。小学校に入る頃までにできればOKと考えて、無理をさせないようにしましょう。



箸で食べる時期の質問だよ。  
よろしく！★みなみ子★さん



マカセタ！

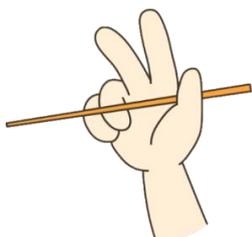
おまかせよ！  
お答えするわ

**Q** 箸はいつ頃から始めたらよいですか？

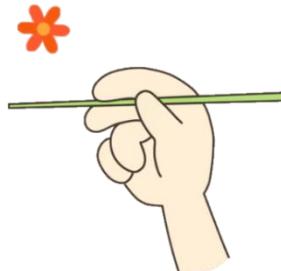
**A** スプーンやフォークで上手に食べられるようになってから。

スプーンやフォークが上手に使えるようになることが大切です。安定して使えている姿が見られるようになってから、個人差はありますが3歳を過ぎた頃から始めてもよいでしょう。最初はうまく持てないので、大人が手を添えて、持ち方や動かし方を伝えていきましょう。上手に使えるようになるまでにはある程度の時間が必要です。誉めたり、励ましたり、時には一休みしながら、上手になっていく過程を一緒に楽しみ、小学生になる頃までに使えるようになるまでと十分と考え、気長に見守っていきましょう。

### 箸の持ち方 1, 2, 3



①薬指と親指の根元で1本のお箸を持ちます。



②親指、人差し指、中指の3本でもう1本のお箸を持ちます。



③上のお箸を中指と人差し指で上下に動かして物をつかみます。

お箸って結構難しいわね

## 持ちやすい箸の長さ



× 1.5

ちょうどよい  
持ちやすい箸の  
長さデス

目安にしてねー

 焦りは禁物よ！

スプーン・フォークも箸も、始める時期に“いつから”という決まりはないのよ。食事は楽しく、美味しく食べることが基本で一番大事。子どもの様子を見ながら始める時期を見極めてね。

早くに始めすぎると、違った持ち方になってしまうこともあるわよ。焦らないことが大切ね。

楽しく食事をしましょ！

楽しく美味しく食事をしていく中から、大人の姿や様子を見ることで、自然とスプーンやフォーク、箸に興味を持ち始めていくわよ。そして、興味をもったときが始めどき！「使ってみたい」「上手に持ちたい」という気持ちを、大切に育てていきましょうねー。

食べてる時が一番  
シ・ア・ワ・セ♥

好きな食べ物は  
イカの塩辛よ♪  
ウフフ・・

タベル / ✨  
タノシイヨ ✨

