

食育だより

発達と食育

★ 笑福キッズ
令和6年10月1日 ★

《おおむね6ヶ月～1歳3ヶ月》

- お座りから1人歩きへと範囲が広がる。
- 口腔機能の発達とともに固形物を咀嚼し、嚥下するようになる。
- 食べ物に興味や関心を持ち始め、手づかみで食べる。



《おおむね1歳3ヶ月～2歳未満》

- 自我が芽生え、自己主張が始まる。
- 一口量を調節して食べるなど、自立食べの第一歩が始まる。
- 幼児食の移行期で、いろいろな食感や味覚を体験する。



食事は子どもが「自立」を獲得するプロセス

手づかみ食べから食具を使って食べるようになります。始めはうまくいかず、こぼしながら食べますが、すぐ対応せず見守りましょう。経験を重ねるうちに手首や指先を調整しながら食べるようになります。「食べさせてもらう」から「自分で食べる」自立に向けた時期です。

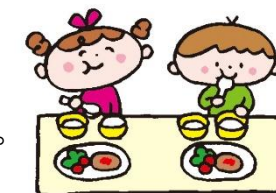
《おおむね2歳》

- 「自分で!」「いや!」など、一層自己主張が強くなる。
- 食欲にムラが出て、好き嫌いが表れる。
- スプーンやフォークを使って食べるようになる。



《おおむね3歳》

- 運動機能が増し、仲間との会話を楽しみ合い自立が進む。
- 集団生活を通し、食事のマナーやルール、楽しみを覚える。
- 食具を使って自分でこぼさず食べる。



※食の自立に伴って、好き嫌いやムラ食いなど、問題行動も発生します。周りの大人は見守る姿勢で対応し、必要以上の援助は控えましょう。