

家族で  
一緒に学ぼう!

いろいろな場面をテーマに遊びや生活の中に  
学びがあることをお伝えしていきます

# 「遊び」は「学び」

## 教えて!ハマダ先生!!



### おやつやおもちゃの選択

子供は感覚を通してたくさんを学びます。万能なおやつやおもちゃはありませんので、子供にとって心地よい感覚を探しましょう。この時期の子供は好奇心旺盛で、なんでも触ったり、口に入れたりして感覚を確かめます。ですから、誤嚥や窒息などの命に係わる事故から子供を守る必要があります。おやつもおもちゃも4歳までは直径4センチ未満のものは避け(トイレットペーパーの芯の直径とほぼ同じです)、棒状の

ものは必ず大人がそばで様子を見ましょう。安全性に配慮しながら、子供の「好き」を見つけてください。

はまだ しょうこ  
濱田 祥子先生

比治山大学現代文化学部幼児教育科 准教授/研究分野は、子ども学、心理学、教育学/保育の心理学等に関する著書、研究多数

### おやつとおもちゃに関するおすすめ書籍

#### おやつ **はじめてママ&パパの離乳食**

著者・監修:上田玲子/編集:主婦の友社  
出版社:主婦の友社

3分でできる「にんじんのレンジ蒸しパン」など、野菜を使ったおやつや、誕生日などイベントにぴったりのおやつも載っています。



#### おもちゃ **0~2歳あそびかた事典**

著者:竹内エリカ/イラスト:ヒビユウ  
出版社:日本文芸社

スポンジや野菜でスタンプをしたり、ペットボトルでマラカスを作ったり。赤ちゃんと一緒に楽しめるおもちゃの作り方と遊び方が紹介されています。



紹介した本は広島県立図書館で借りることができます!

広島県立図書館

広島県立図書館

検索

URL

<https://www2.hplibra.pref.hiroshima.jp/>

家庭で「ちょっとやってみよう」と思える、役立つ情報を発信中

親子コミひろしま

検索

URL

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/oyakokomi/>

食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意!

出典:消費者庁ウェブサイト

URL

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/caution/caution\\_047/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_047/)



子育て奮闘中の家族です

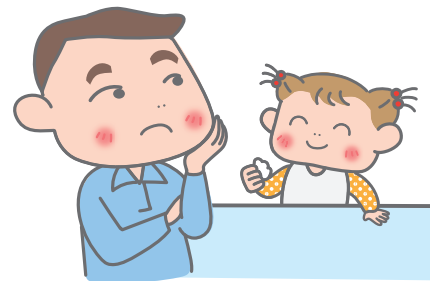


とはいえけれど...

子供のおもちゃって  
どんなもの  
がいいのかな?



子供のおやつって  
どんなもの  
がいいのかな?



子供に合ったものって  
何だろう?



大丈夫!中を見てみよう

# 遊びや日々の生活の全てが学びです!

「遊び」や「生活」は子供にとって探求の宝庫。遊びや生活の中で、発見すること、体を動かすこと、創造すること、困難を乗り越えること、人と関わることが、主体的に学び続けることにつながります。

おやつは子供にとって第4の食事として、栄養・エネルギーの補給を担います。おもちゃはただの遊び道具ではなく、成長を支える大切な役割も持っています

## 0歳ごろ

**おやつ** ...食べ物に触れる

手づかみ食べ出来るもの(ポーロや赤ちゃんせんべいなど)を自分で食べる喜びを感じられる時期。自然とつまむ、握るなど手指の運動機能も発達してきます。保護者が「おいしいね。モグモグ。」などの言葉がけやアイコンタクトを心掛けるといいですね。



人とかかわる力

うごく力

感じる・気付く力

**おもちゃ** ...色の認識が難しい  
歯固めの用途としても使える

原色系のはっきりした色や音が鳴る、手に握みやすいものを好む傾向にあります。子供はなめたり噛んだりして素材そのものを確かめます。「ざらざら」「ふわふわ」「つるつる」など感触を楽しむおもちゃを優先して選ぶといいですね。



感じる・気付く力

うごく力

### POINT おやつ選び方

- 1 月齢表記が子供にあっていないもの
- 2 原材料にアレルギーの要因となる物や食べたことが無い物、添加物が入っていないもの  
添加物の中には腸内環境に良くないものもあるため、気になる場合は無添加のものを選びましょう
- 3 補いたい栄養が入っているもの

## 1歳~1歳半ごろ

**おやつ** ...食べる楽しさを感じる

普通の離乳食とは違う味や食感のもの(おにぎり、パン、チーズ等)を食べることで、好きなもの食べる喜びを感じるようになります。親子で一緒に会話をしながらおやつを食べたり、手でちぎったりする中で食感や味覚など食べることの楽しさ、人との関わりがふくらむといいですね。



感じる・気付く力

人とかかわる力

**おもちゃ** ...自分で動かせる楽しさを味わう

自分で引っ張る、入れる、押すと反応するなど、子供が自ら関わると動きが変化するおもちゃがおすすめです。



感じる・気付く力

うごく力

## 2歳ごろ

**おやつ** ...生活リズムをつける

毎日決まった時間におやつを食べることは、生活リズムを整えるために効果的です。子供自身が生活の流れをつかみ、おやつを楽しみに待つなど、すぐ先の生活に見通しを持つことができます。離乳食とおやつの間隔は、2~3時間程度空けるといいですね。



うごく力

感じる・気付く力

**おもちゃ** ...活発に動き出す時期

手で押して進む車や積み木、ブロック、ワイヤーコースターなどといった指先や体全体を使って遊ぶものを好む傾向にあります。自分が触ることでどう動くのかといった、動かす楽しさを味わうことができます。また、高く積んだり横に並べたりして、自分なりの遊び方を作りだしたりします。



考える力

やりぬく力

### POINT おもちゃ選び方

- 1 子供の年齢にあったもの  
簡単すぎても難しすぎても遊びが長続きしないため、その子にあったものを用意しましょう
- 2 子供の好きなもの  
繰り返し試したり、遊んだりできる電車や車、ままごと、絵本など子供の興味関心に合わせたものを選びましょう

乳幼児期に育みたい力

感じる  
気付く力

うごく力

考える力

やりぬく力

人と  
かかわる力



### 避けたいおやつ

- 固すぎるもの  
固い煎餅、ナッツなどは5歳までは食べさせないように
- のどにつまる危険性のあるもの  
丸くてつるつるしたブドウやミニトマトなどは小さく切って食べさせる

※食品による誤飲については消費者庁HPへ



### おもちゃの与え方

- 遊びが広がる素材  
ダンボールや葉っぱなどイメージを膨らませて遊べる素材を与える想像力をつけることにつながります
- おもちゃを手作りする  
親子で一緒につくことで愛着がわき、より一層大切にできるようになります

- 3 子供に優しい素材のもの  
口に入れても問題のないものはもちろん、感触にも興味を示す場合もあるため、素材の異なるおもちゃを用意しましょう
- 4 遊びの幅が広がるもの  
子供が想像力を働かせて遊びの幅を広げられるものがおすすめです