

## 教えて!まさみ先生!!



感覚の中で最初に使われる感覚は「触覚」です。実際に、ママのお腹の中にいるとき(妊娠10週)から、触覚の学習は始まっていて、生後すぐに触れているものと見ているものが同じであるということを認識し始めます。把握反射で何かを握るときも、柔らかいものはふんわりと、硬いものはギュッと握ることができます。赤ちゃんが好奇心旺盛に何にでも触れ、舐めよう

とするのは、赤ちゃんにとって触れる、舐めることは、見る、聴くことよりもはるかに確かな情報が得られるからなのです。

七木田 方美先生

比治山大学短期大学部幼児教育科 教授/研究分野は、乳幼児保健学(感覚の発達・アタッチメント・障がい児保育)、保育等に関する著書・研究多数



## おしえて!先輩パパ・ママ これなら食べた!手づかみ食べレシピ

### スティックツナコーンおやき

加熱したじゃがいもとツナをマッシュし、汁気を切ったコーンやチーズなどを混ぜ合わせてフライパンで焼いたら完成!



#### memo

コーンの代わりに、ひじきや納豆を入れて和風おやきにしてもおいしいですよ!(Aさん)



### 肉豆腐 ふわふわハンバーグ

刻んだ玉ねぎとにんじんを炒め、合い挽き肉と水切りした豆腐をしっかりとこねる。炒めたものを加えて成形したら、火を通して完成!



#### memo

脂で手が気持ち悪くならないよう、さらっと食べられる豆腐入りハンバーグや豆腐入りつくねにするとよく食べてくれます!(Bさん)

#### 学びPOINT

手づかみ食べは、咀嚼ができるようになってから始めましょう。子供の「自分で食べたい」という気持ちに寄り添いながら、一緒に食事を楽しめると良いですね。例えば、おにぎりであれば一口サイズ、野菜であればスティック状にすれば、子供の手でも掴みやすくなります。



家族と一緒に学ぼう

乳児(0~2歳)シリーズ ⑨手づかみ食べ編

# 「遊び」は「学び」



今日も  
ぐちゃぐちゃだ...

だいじょうぶ、  
中を見てみて!

家庭でできるアイデアたくさん!  
ぜひ見に来てね! ▶▶▶▶

親子コミひろしまネット

親子コミ



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



遊び 学び 育つ ひろしまっ子! 🌱

広島県教育委員会乳幼児教育支援センター

次ページで  
ご紹介!

# 5 っの力を育む関わり方

子供にとって遊びや日々の生活の全てが学びです!

「遊び」や「生活」は子供にとって探究の宝庫。遊びや日々の生活の中で、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、人と関わることなどを繰り返し経験することが、**主体的に学び続けること**につながります。手づかみで食べる経験も、いずれ自分で食べることへの自立を促す過程となります。ぐちゃぐちゃに汚れてしまう、時間がかかってしまう…そんな困りごとから、子供の学びにつながる関わり方が見えてくるはずです。

乳幼児期に育みたい

## 5 っの力

感じる・  
気付く力

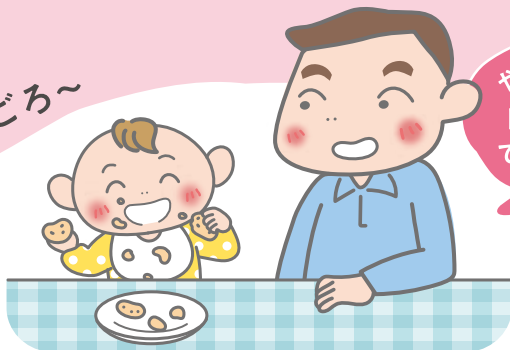
うごく力

考える力

やりぬく力

人と  
かかわる力

0歳8か月ごろ～



やわらかくて甘いね。  
自分で食べることが  
できたね、うれしいね!

### ぐちゃぐちゃ触る手づかみ食べも 食材の感覚を学ぶ大切な過程

子供は、食材を手でにぎったり、つぶしたりして触感を楽しみながら、「これはやわらかい」「こっちは固い」と学んでいきます。介助するときに子供の気持ちや状況を言葉にしてあげるとうれしさが広がります。手づかみ食べをしてくれなくても、運動発達の成長を待ち、子供のペースで楽しめるよう見守りましょう。

感じる・  
気付く力

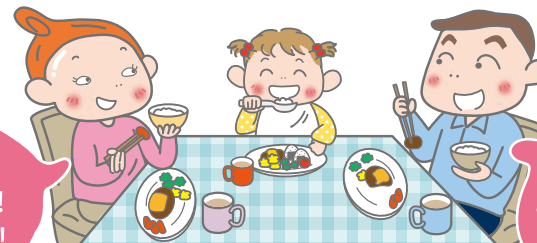
うごく力

考える力

人と  
かかわる力

子供の発達には個人差が大きく、環境によっても異なります。年齢でなく、子供自身の力がどのように育まれているのか、考えながら見守れると良いですね。

2歳ごろ～



スプーン、  
使えたね!  
上手だね!

ごはんを  
すくえたね。  
みんなで食べると  
おいしいね!

### 大人と同じものが使いたい! スプーン、フォークへの挑戦意欲をフォロー

食事全体の流れの見通しをもちながら、スプーンやフォークを使って意欲的に自分で食べようとします。道具をうまく使えない時は、大人が見本を示したり、スプーンに適量のごはんをのせてあげたり、手を添えたりするなどフォローすると、自分でできたという満足感を味わうことができます。満足そうな表情を見せた時は、「もぐもぐ」「おいしいね」と声をかけながら一緒に食事を楽しみましょう。

うごく力

やりぬく力

人と  
かかわる力

### 手づかみした食べ物を大人に自慢!? 共感をもとめる子供に声かけを

興味をもったものを手にしたり近くの親しみのある大人に示して、共感を得ようとする時期。食べているものを「はいどうぞ」と大人に見せたり、食べたいものを指さして伝えてくれます。大人は、子供の気持ちを肯定的に受け止めて「おにぎりくれるの? ありがとう」「ばりばりって音がするね」など子供の気持ちを言葉にしてみると良いでしょう。



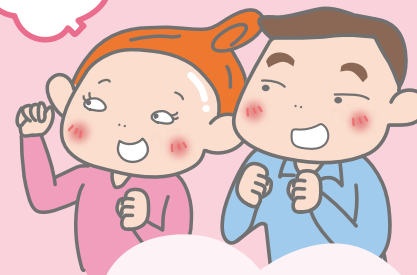
わたしにも  
くれるの?  
ありがとう!  
うれしい!

感じる・  
気付く力

うごく力

人と  
かかわる力

ここが  
ポイント!



### 手づかみ食べは五感を刺激し 脳を活性化します!

- ・目で食べ物の色や形を認識する
- ・口に入れてかたさや味を確認する
- ・手で触ることで温度を感じる
- ・鼻でにおいをかぐ
- ・歯でかんだときの音のちがいを楽しむ

手づかみ食べを通じて、子供がさまざまな感覚を楽しめるよう温かく見守ってあげましょう。

1歳半ごろ～