



食育だより



いつから自分で食べるようになるの？



自分で食べるようになる時期は一人ひとりちがいます。

何か月になったら、自分で食べる、何歳になったら一人で食べられる、ということは一
律には言えず、お子さんによってちがいます。

離乳食の時期から、大人に食べさせてもらう経験や手づかみで食べる経験を積み重ね、
スプーンやフォークに興味をもつようになります。



スプーンを持ちたがったら・・・

スプーンへの興味や自分で食べたいという気持ちの表われですので、スプーンを子ども用
と大人用に2本用意し、持たせてあげましょう。

はじめはスプーンを持って、握ったままだったり、落として楽しんだりすることもあり
ます。危険がないように見守りましょう。



スプーンが使えるようになるには？

はじめは自分でスプーンを使おうとしても、上手くすくえず怒ってしまうこともありま
す。まだ自分で食べることは難しいので、大人が食べ物をすくってスプーンにのせた状態
で、子どもにスプーンを渡してあげたり、子どもの手に大人が手を添えて、一緒にすくっ
て口に運んだりする経験をしましょう。



立ち上がりのある食器だと
すくしやすいです。

自分ですくえるようになるのはとても難しいことです。子どもが嫌にな
らないよう、スプーンの練習は短めに、楽しくできる範囲でよいです。
スプーンが使えるようになって、手づかみで食べたり、大人に食べさせ
てもらったりしながら食べます。

