食育だより

食具号



◎ 離乳食について
○ スプーンについて
○ 箸について

令和8年11月
富士わかば保育園



離乳食のポイントをお伝えします。ミルクから、いよいよ食事の練習の始まりです。
お子さんの今の様子をみながら、焦らずゆっくり進めましょう。

離乳食の介助のコツ

① お子さんが、目や鼻、口で食べ物を確認する
② 1さじの量はスプーンに薄く半分くらいの量
③ スプーンは下唇に触れ、上唇が取り込んだら水平にやさしく引き抜く

◇スプーンに大盛りにしない
◇上あごにすりつけない



かむ力のつけ方

噛む力をつけるために大切なのは、【食べ方・口への取り込み方】です。下唇にスプーンを置き、お子さんが自分から上唇で食べ物を取り込むようにしてあげると、歯ぐきや歯で噛み、舌でのどに送るようになり、噛む力がついていきます。お子さんの口の奥の方や噛みやすいところに食べ物を入れると、噛まずに飲み込みやすくなってしまいます。

初期食



口を閉じてごっくん
1回食

◇ 口を開けたら、スプーンの前方部に食べ物を乗せ、下唇の真ん中にスプーンを置く。唇が閉じたら水平に引き抜く。
◇ スプーンを上あごにすりつけたり、口の奥に入れない
◇ ミルク以外のものに慣れていく時期なので、食べる量は気にしない、
◇ 母乳やミルクは欲しがるだけ与える。

中期食



舌を上下に動かして
もぐもぐ
2回食

◇ 口を開けたら、スプーンの前方部に食べ物を乗せ、下唇の真ん中にスプーンを置く。唇が閉じたら水平に引き抜く。
◇ スプーンを口の奥まで入れると、【もぐもぐ】の動きができずに飲み込む癖がつきやすい。
◇ スプーンやコップで汁物をすすり飲む練習を始める。
◇ 床に足の裏がつくように座ると姿勢が安定し、安心して食べられる。

後期食



前歯でかじり取って
かみかみ
3回食

◇ バナナくらいの固さの食べ物をかじり取り、ちょうどいい一口量を練習しましょう。
◇ 手づかみ食べは『自分で食べたい』意欲を育てます。感触で重さや軟らかさ、つまんで力の入れ具合を調整したり、口への運び方を工夫します。たくさん手づかみした手はスプーンをうまく使える手になります。
◎ 自分で食べたい気持ちが強くなると、パンなど口に押し込んでしまうことも。危なくないよう見守り『少しずつ食べようね』と、声をかけて下さい。

食事について

◇ 食事のリズムをつけていく時期です。
おなかがすく⇒食事⇒遊ぶ・眠る⇒おなかがすく、のリズムをつけましょう。
◇ 食事が進まない日もあります！
30分以上になるときは切り上げましょう。
食事時間が長くなると、時間が空かずお腹が空いていないのに次の食事の時間になってしまいます。
◇ 食事で手づかみ食べが難しい時は、おやつで経験できます。つまんで、さわって確かめて口に運ぶ動きをたくさん経験しましょう。