

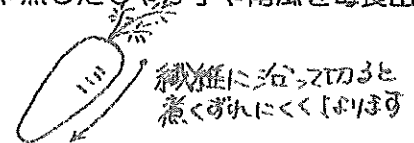
夏の厳しい暑さがやってきました。急な気温の変化などにより体調を崩す子どもが増えています。暑い時期は水分をしっかり摂ることだけでなく、汗などで失われるミネラル分もこまめに補充しないと熱中症などのリスクが上がってしまいます。水分補給には麦茶やスポーツドリンクなどのほかすいかのように水分の多い夏の果物を食べることも効果的です。また、市販のスポーツドリンクは乳児にとっては甘すぎるので水で半分くらいに希釈してあげましょう。

0歳児クラス 手づかみ食べについて ①

「食べる機能」の発達は口腔機能だけでなく、身体機能をはじめとするさまざまな機能の発達によって支えられています。これらの機能は食事場面だけでなく日常生活のあらゆる場所で育まれていきます。「大人に食べさせてもらう」から「自分で上手に食べる」までには長い過程が必要です。自分で食具を使って上手に食べるための過程のひとつに「手づかみ食べ」があります。

いつごろ手づかみ食べは始まるのか？

離乳食中期（7～9ヶ月頃）から自分で食べようとする姿が出てきます。食べ物をつかむためには手指の発達が欠かせません。この月齢は手全体でものをつかむので、手のひらの中に食べものが隠れてしまいます。そこから手全体を口に押し付けて中に押し込むような形になります。まだ一口サイズに自分で噛み切ることができないため大人も目が離せません。大人の手を借りながら自分で一口量を覚えていきます。この時期はまだ食事の大部分は大人の介助によりますが、安全に手づかみ食べを促すためには①つかみやすいサイズ、②柔らかい固形物や口どけのよい形あるものを食事に加えましょう。保育園では手づかみ食べをしたがる子には大根や人参などの根菜類を煮たものや蒸したじゃが芋や南瓜を毎食出しています。



手づかみ食べを始めたころの発達

離乳食中期は口の中に食べものが入ると、そのまま飲み込めるもの（初期食のようなポタージュ状あるいはヨーグルト状の滑らかなもの）は飲み込み、飲み込めない形あるものは舌で上顎に押し付けて潰そうとします。大人がスプーンで食べさせるときに子どもが自分でスプーンからこそげとるのを待たず舌の奥に置いてしまうと、食べものはすぐに飲み込まれてしまうため押しつぶすことができません。子どもが自分の唇でこそげとれば、食べものは舌の前方にのるので自然と押しつぶすことができます。手づかみ食べでも、口の奥の方に突っ込めばえづくなど自分で気が付いていきます。唇や歯ぐきで切れば舌の前方にのることや、手で調節しながら食べることを徐々に学んでいきます。舌がセンサーになり食べ物を押しつぶす動きをするためには①口腔の容積が広いこと、②舌の動きを支える頭部や体幹など姿勢が安定していることが必要です。そのためには背中がまっすぐになるよう骨盤をしっかり支えましょう。

またこの時期は肩・肘が連動することにより手が動きます。日常で腕を大きく動かす遊びをたくさん取り入れることによって手の動きも発達していきます。

＜9月号でも引き続き手づかみ食べについて掲載します＞