



一時は秋のような涼しさでしたが、再び夏の厳しい暑さが戻ってきました。この夏の記録的な豪雨や猛暑によって野菜や果物の収穫量が減少し、注文していた食材が欠品するなど給食にも影響が出ています。例年のない暑さですが、子どもたちは暑さに負けずプールや外遊びをして給食をたくさん食べています。

0歳児クラス 手づかみ食べについて ②

前号に引き続き、手づかみ食べについて取り上げていきます。

「噛む」ためには自分で一口量を学ぶことが大切

離乳食後期（9～11ヶ月頃）になると、口の中の食べ物を舌を使って左右の奥歯の位置に運べるようになってきます。これが歯茎（奥歯）で食べ物を潰す「噛む」という行為につながります。噛むことは食べ物を潰したり細かくしたりするだけでなく、唾液と食べ物を混ぜて食塊^{しよっかい}をつくり飲み込みやすくするためにも必要です。歯茎の上に食べ物を乗せ、舌と頬で支えながら上手に噛むためには繰り返し経験を積むことが大切です。たくさん食べ物を口に詰め込んでしまったり、舌の後方に食べ物が乗ってしまったりすると噛む前に丸飲みしてしまう危険性があります。手づかみ食べを通して自分の一口量を学ぶことが、噛む機能の発達に必要です。



食具と身体的発達



この頃になると徐々にスプーンやフォークを持ち始めます。前号で記載したようにこの時期は肩・肘が運動することにより手が動くため、大人のように肘から先だけを動かして食具を使うことはまだできません。日常の遊びとともに、食事の中でも手づかみ食べを通して手指の巧緻性^{ちゆうざいせい}（器用さ）と目と手の協調運動が発達していくと、食具を上手に使う助けになります。

手づかみ食べは自分の手で直接食べ物をつかむので上手く口に運びやすいのに対し、スプーンは持ったスプーンの先に食べ物を乗せて運ぶため、持ち方、すくい方、口に入る角度など一度に様々なことをこなさなければなりません。最初のうちは口に運ぶ前にこぼしてしまったり、たくさんすくい過ぎてしまったりすることが多いので、食具と手づかみ食べを並行して行う時期になります。

スプーンを上手に使いこなせるようになるのは2歳半から3歳頃と言われています。スプーンでも箸でもその時の発達相応の持ち方があり、手首を安定させ、食べ物を上手に口に運べるようになるのは5、6歳頃まで時間がかかります。その頃になるとスプーンのボウルが口の真ん中からまっすぐに入りますが、習得までの時間は個人差が大きいです。

手づかみ食べで養われる運動と感覚

手づかみ食べは食物の性質（冷たい、熱い、固い、柔らかいなど）を知り、口に自分で運ぶ運動機能を育て、スプーンや箸を使うための機能を培う役割があります。しかし子どもによっては手づかみ食べをしたがらない子もいます。そうした場合は無理に持たせず、興味を持ち始めたら少しずつ持たせてあげてください。その子に合った食事環境を整えてあげることが大切です。