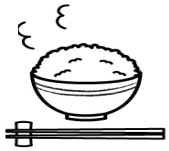
ぽっかぽか



2026年６月発行　　Ｎｏ.４０
風の子第二保育園　つどいの広場

今回のテーマは、「食に関するＱ＆Ａ」です！つどいの広場に遊びに来てくれるみなさんから、一番多く相談を受けるのが、“食に関する悩み”です。同じ悩みを持つ保護者の方同士、共感できるものも多いのではないでしょうか(^^)

Q1　離乳食っていつから始めればいいの？どんな段階があるの？

離乳食を開始する時期の目安は**「生後５～６ヵ月頃」**とされています。この時期になると、赤ちゃんの消化機能や口の動きが発達し、母乳やミルク以外の食べ物を受け入れる準備が整ってくるためです。しかし、赤ちゃんの発育・発達には個人差があるため、この月齢はあくまで目安です。月齢にこだわらず、赤ちゃんの成長をしっかり観察して、発達に合わせて焦らず始めていきましょう！

離乳食をスタートさせる前にサインを見つけよう！

- 首のすわりがしっかりして、寝返りができる
- 椅子に５秒以上座っていられる
- スプーンなどを口に入れても、舌で押し出すことが少なくなる
- 食べ物に興味を持ち始める（例: ママが食べているのを見て手を伸ばすなど）　など

“５か月になったから”と、急いで始める必要はありません！お子さんの開始サインをしっかり見て、食事は楽しいものだというのが伝わる雰囲気づくりから始めてみましょう(^^)

○離乳食は全部で４段階○

①離乳食初期…ゴックン（口唇食べ）　舌を前後に動かして、口を閉じて食べ物を飲み込む
②離乳食中期…モグモグ（舌食べ）　舌で潰したり混ぜたりする舌食べを覚える。唇が水平に動く。
③離乳食後期…カミカミ（歯ぐき食べ）　舌やあごが左右に動き、食べ物を歯ぐきの方に運べるようになる。
手でつかんで食べるようになる！
④離乳食完了期…パクパク（歯食べ）　唇を上下左右に動かして咀嚼が出来る。歯でかじり取り潰して食べる。
こぼしながらも自分でスプーンを持ったり、手づかみで食べる！

（進め方を詳しく知りたい方は、つどいの広場離乳食段階表がありますのでお声掛けください！）

Q2　手づかみ・スプーンで食べるのはいつぐらいからやればいい？

☆手づかみ食べはいっぱいやらせてあげましょう！

手づかみ食べは、離乳食後期頃から出てくる姿です。初期・中期で食べることの楽しさや素材を存分に味わい、食べることへの意欲が出始めてくると、「自分で持ちたい！自分で食べたい！」という気持ちが芽生えてきます。ここからは、食べ物の形状や手づかみ食べをしやすい環境づくりがポイントになってきます！

〇形状…野菜はスティックにして柔らかく煮る（芋類、にんじん、大根等）
食べ物の大きさや固さ、一口量を子ども自ら手や唇や歯で感じとれるようにしましょう！
〇環境…自分で食べたいと思う一方でうまく食べられず床に落としたりこぼしたりすることも。
食べてほしい分（大人が介助する物）と、子どもが触ったり自分で確かめたりできる物を用意しておくと良いでしょう！また、子どもの意思で選べる配慮も必要です。そこから、自立食べの一歩に繋がり、“自分の意志で食べよう”という姿が見られるようになっていきます。

☆スプーンはいつから使うの？持ち方は？

スプーンは、生後９か月～1 歳前後（離乳食後期～完了期頃）から始めるといいと言われています。個人差があるため、目安としては**手づかみ食べに慣れ、「自分で食べたい！」という意欲が見え始めたら**開始すると良いでしょう。

持ち方は全部で３種類あり、「握り持ち」「つまみ持ち」「おはし持ち」があります。

①握り持ち（1 歳～1 歳半頃）

スプーンを上からグーで握り込んで口に運びます。まだこぼすことが多いですが、スプーンに慣れることが大切な時期です。

②つまみ持ち（1 歳半～2 歳頃）

親指と人差し指、中指を使ってスプーンをつまむように持てるようになります。手首の使い方が上手くなり、すくう動作がスムーズになります。

③おはし持ち（2 歳～3 歳頃）

鉛筆を持つようにスプーンを持てるようになり、こぼさずに自分の力で完食できるようになっていきます。

〇スプーンで食べることに興味を持ち始めたら〇

◎手づかみ食べと並行する

手づかみ食べは、目と手の距離感を掴み、自分で食べるための重要なステップです。無理にスプーンだけにせず、手づかみ食べをしっかりすると良いでしょう！

◎すくいやすいメニューを選ぶ

最初はスプーンに乗せやすく落ちにくい「とろみのあるスープやシチュー」「ヨーグルト」「やわらかいおかゆ」などから始めるのがおすすめです。

スプーンの使い始めは、こぼしたり落としたりするのが当たり前！でも、床やテーブルが汚れてしまうのは抵抗がある方も多いかと思います。思い切りお子さんが食事を楽しめる様に、床やテーブルにシートを敷くなど一工夫することでストレスを軽減できますよ！

お子さんの成長に合わせて、食に関する悩みも日々変化していくと思います。

〇今まで食べていたものを急に食べなくなった！どうしよう…

→1 歳半ごろ～3 歳前後は嗜好の変わる時期と言われています。味覚の形成期となり、自我の芽生えとともに少しずつ味の変化が分かるようになってきます。食べなくなったから出さないのではなく、味や調理法を変えながら継続的に食べられるようにしていきましょう！

〇食べても食べてもまだ欲しがる！大丈夫？

→乳幼児期は、満腹中枢が未発達の状態なのでどこまでも食べ続ける姿も良くみられます。４～５歳頃になると発達が落ち着き「お腹いっぱいだからもう食べない」とコントロールできるようになってきます。

このように、年齢・月齢によって様々な悩みが出てくると思いますが、お子さんが成長するための大事な過程です。一人で悩まず、先輩ママやつどいの広場で話をしながら一緒に成長を見守っていけたらと思います！