

## ○離乳の完了

### 手づかみ食べをさせましょう

スプーンやはしなどの食具を使って食べる動作を学ぶために、手づかみ食べを十分に行いましょう。もし、手づかみ食べの段階でスプーンやフォークを持ちたがる場合には持たせてあげましょう。始めのうちは、床に落としたり、お椀をひっくり返したり、遊んで食べてくれないこともあります。下記のポイントを参考に「自分で食べたい」「自分でやりたい」という意欲を応援してあげましょう。上手に食べられたらたくさんほめてあげましょう。ただし、遊んでばかりでほとんど食べず、時間だけがかかるようなら、食事と遊びの区別をつけるために、食事の時間は30分程度で切り上げましょう。



### <手づかみ食べのポイント>

- ① 手づかみしやすい食事にしましょう！  
→ご飯は一口サイズのおにぎりに、野菜はスティック状にしてつかみやすくしてみる。
- ② 汚すのも仕事なんです！  
→エプロンをつけたり、飛び散る範囲に新聞紙やビニールシートを敷いて片づけやすい、汚れてもいい環境を作りましょう。
- ③ 食事は自分で食べるもの、食べる意欲を尊重して！  
→食べさせるのではなく子ども自身が食べるということを意識して、食べるペース大切にしてください。

## ○こどものおやつは食事の一部です

子どもにとってのおやつは体と心のために必要です。まだ胃袋が小さく、消化吸収も不十分な子どもは、3度の食事だけでは必要な栄養素を補うことはできません。また、子どもは大人よりも多くの水分を必要としますので、おやつには牛乳やお茶などの飲み物を添えるようにしましょう。

与えるときには、時間と回数、量を決めて食事に影響しない程度に与えましょう。甘いものに偏らず、食事だけではとりにくい、カルシウムやビタミン、ミネラルを補う内容にしましょう。

### 牛乳・乳製品



### 野菜・果物



### 食事のかわりになるもの

