



つぼみ

那珂市地域子育て支援センター

令和8年2月

No.4

いつもつぼみをご利用いただきありがとうございます。

つぼみから、お役に立てるようなチケット情報を発信していくこうと思います。今回は、食べるときの『マナーと誤えん』です。食べ物に興味を持ってくると自分から食べようとなります。手づかみ食べ→スプーン、フォーク→箸へと成長の過程で移行していきます。4月から幼稚園や保育園に入園するお子さんもいることだと思います。無理強いせず、お子さんの様子を見ながら経験を重ねて上手に移行してあげたいですね。出来たことをたくさんほめながら、自信に繋げていきましょう。

0・1・2
歳児

箸につながる スプーンの持ち方

箸を持ち始めるのは3歳を過ぎてから。それまでに、発達に合わせてスプーンを持って使う経験を重ねることで、箸へと自然な形で移行していきます。

①手づかみ食べ
(生後9ヶ月頃~)



ひじを起点に、つかんだ物を口に運ぶ。

ワンポイント

手づかみ食べの頃からスプーンは置いておきましょう。自然に興味をもち始めます。

②上手握り
(1歳~1歳半頃)



柄の部分を上から握る。



ワンポイント

鉛筆握りは、手首がなめらかに動くようになってから。クレヨンなどがうまく握れていれば移行して。

③下手握り
(1歳半~2歳頃)

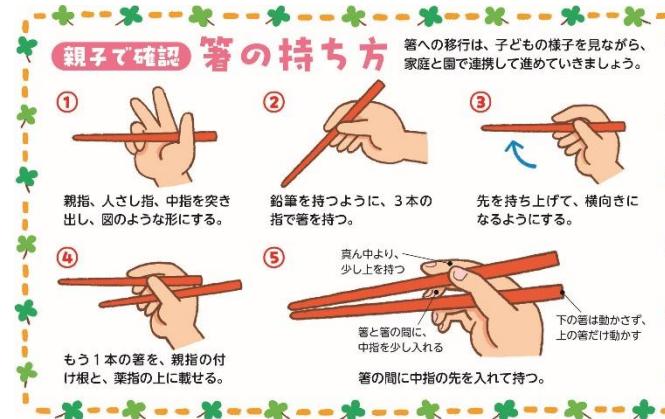


柄の部分を下から握る。

④鉛筆握り
(2歳頃~)



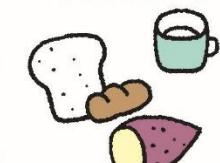
スプーンの柄の部分を、3本の指で持つ。



誤えんにつながる食材

食べ物による誤えんの事故があとをたちません。気をつけたい食材を確認し、5歳の子であっても、大人と一緒に食べて見守るようにしたり、水分と一緒にとるようにしたりしましょう。

パサつく物



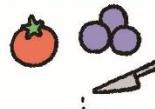
パン類、芋類など。
水分と一緒にとて。

弾力性のある物



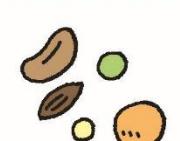
しらたきなどは
小さく切って。

丸く、
つるっとした物



ミニトマトやブドウは
1/4に切って出す。
白玉も要注意。

丸くて固い物



ナツツや固い豆類は
5歳頃までとらない
ようにする。

見て！見て！
スプーンやフォーク
を持って食べると
カッコイイよ!!



ブロッコリーのツナ和え

【材料】 *大人2人・子ども2人分の分量です。

ブロッコリー……………150g
ツナ缶（油漬け）…………1缶
おろしニンニク…………少々（なくても可）

【作り方】

- ブロッコリーは小さめに切り分け、電子レンジ600Wで3~4分加熱する。
- 油を切ったツナ缶と、ニンニクを①と和える。

ワンポイント！

*ツナの味でおいしく食べられますが、塩を足しても、水煮ツナでも大丈夫です。

食事のときの姿勢も大事

眠くなったら
食事は中止

よい姿勢で
誤えんを防ぐ

