



保育者からの
メッセージ

こどもの食事
(1歳ごろ)

自分で食べようとする意欲が育つ大切な時期です。こぼしてしまうのも成長の一歩ですね。

平成18年1月編集・発行
平成21年1月改訂
平成24年9月改訂
令和8年3月改訂
仙台市こども若者局
幼稚園・保育部 運営支援課



手づかみを中心にスプーン、フォークへ

手づかみで食べるけど、時々スプーンやフォークも使おうとするよ。



これは、やわらかいけど、こっちは固い。手でつかんで食べ物の固さを確かめているよ。

歯で噛み切れるのは、どの大きさ？かじり取りをして、自分の一口量を覚えていくよ。

手をどう動かすと口に食べものが入るのかな？

離乳が完了しても、まだ食べにくいものがあるよ。

- ★ こどもが自分で食べようとする時、皿をひっくり返したり、手や口の周りが汚れることがありますね。大人が食べさせてしまいがちですが、自分でやりたい気持ちを大事にしてあげましょう。

親子で一緒に

「おいしいね」、「〇〇だね」など言葉を添えながら、ゆったりした雰囲気の中で楽しく食事をしましょう。

食事はおなかをしっかりと

食事の直前に何か食べていませんか。おやつと食事の時間は間をしっかりとあけましょう。

たまには気分を変えて

いつものごはんをおにぎりにしたり、大皿から取り分けて食べるのもいいですね。

食事に集中

おもちゃは片付けて、テレビも消しましょう。食事は30分くらいを目安に。大人も一緒に食べると楽しい時間になります。

こんな工夫もありますよ

エプロンをつけたり、テーブルや椅子の下に新聞紙やビニールシートを敷くと片付けがラクになります。

