

手づかみ食べのポイント

◆手づかみ食べのできる食事！

ごはんをおにぎりやボール型にしてみたり、

野菜の切り方は、手づかみしやすいように大きめに長くするなど
メニューに工夫をしてみましょう！



前歯を使って自分なりの一口量をかみとる練習をしていきましょう！

※手づかみすることで、触感（硬さ、温かさ、冷たさ）目で見て（大きさ、形、色）

口に入れることで、食感（甘い、すっぱい、にがい、おいしいなど）を知る

↓
目と手と口の協調を経験 五感を育てることにつながる

◆汚れてもいい環境を！

エプロンをつけたり、テーブルの下に
新聞紙やビニールシートを敷く

おいしいね！
いっぱい食べれてるね！



◆食べる意欲を尊重して！

食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べるものである
ことを認識し、子どもが食べるペースを大切に！



そのために、食事時間に空腹を
感じていることが基本！
たくさん体を動かし遊んで、規則的な
食事リズムをつくりましょう！