

乳幼児期は、
こんな「食べる力」を育てよう



乳幼児期からの
子供の教育支援プロジェクト
東京都教育委員会

【1歳前半】

一人で椅子に座って
食べる。

手づかみ食べが
上手になる。

スプーンですくって
自分で食べようとする。



満足感の保障を！



●最後までスプーンで食べることは難しい時期です。子どもの意欲を受け止めつつ、「おいしかった」という満足や満腹感で終われるように配慮することが大切です。

【1歳後半】

スプーンを使って自分
で意欲的に食べる。

食べ物の好みが出
てくる。

一緒に食べる人に
興味をもつ。

おしぼりで手や口を
拭く。



自立心を受け止める！

●なんでも食べてほしいと、完食させることを働きかけすぎず、「自ら進んで食べていたか」「おいしさを感じて食べていたか」など、食べ方を観察することが大切です。

【2歳児】

スプーンを使って自
分で食べるようにな
り、量も増える。

「これ、なに？」と食材
を確かめるようになる。

食事のルールやマナーを
理解し守ろうとする。



思考力の芽生え！

●自身の意思を表現する姿に応え、達成感や自信を得られるように援助していくことが大切です。

好き嫌いや食バムラが出てくる時期。これは子どもたちの成長と発達の証です。空腹と満腹のメリハリをつけた
り、生活リズムを見直すなど心掛けて見ましょう。