



～手づかみ食で食べ物を知ること～

見えにくさのある子ども、（中でも）見えない子どもの場合、食べ物は触ることで形や温度を把握し、実際に口に運んでみて、味や食感を楽しめます。口に運ぶまでは手が果たす役割は大きく、スプーンやフォークなどを使うようになるまでは、直接手で食べ物をたくさん触る経験がとても重要です。パンやたまごボーロなど、子どもの手でつかみやすく汚れにくい食べ物はもちろんのこと、うどんなどの麺類や肉・魚・くだものなども同様です。手や口周りだけでなく、上半身、ときには足の方まで汚れてしまうこともあるくらい、手で触ったり握ったりして食事をします。みそ汁なども手を入れて豆腐をつかんでみたりして、その柔らかさなどを感じることも、食材を知る重要な手ぐさです。最初は口に運ぶよりもこぼすことの方が多いでしょう。見える見えないにかかわらず、子どもはみんなこの時期を通りますが、特に見えない子どもにとっては、この時期を長く十分に取ってあげます。

心の声（触り心地が違うものがある。つかめるものとつかめないものがある。そして、あったかい。）



食材や料理を経験しながら上手に食べられるようになるためには、毎日の充実した食事の経験の積み重ねが必要です。この時のささやかなコツですが、子どもが空腹を感じている食べ始めの時間は、手づかみをやらせてあげるにはよいタイミングです。なぜなら、食べたい気持ちが強く、一生懸命食べ物を探り、口に運ぼうとするからです。お腹が満たされてくると、食べるというより食材で遊ぶことも増えてくるでしょう。「なんだ、この長いの?」とか、「これはあんまり好きじゃない!」のような好みを示すこともあるかもしれません。こうした食感や触感を楽しむことも重要なのですが、食べるスピードが落ちてきたら、スプーンなどで大人が口まで運んであげることも増やしていきます。「はい、あーんして。」といった声かけや、食べ物の乗ったスプーンを下唇にチョンと触れるように置くと、食べ物をパクっと口に運びやすくなります。

心の声（なんだこれ? 長くて面白い。）



心の声（スプーンにこのくらいご飯が載っている。触って確かめる。こぼれないようにする。スプーンが重いと、どのくらい食べ物が載っているか重さが分かりにくい。）

見えにくさのある子どもの場合、スプーン等を使えるようになるには比較的時間がかかります。手で食べるよりも、スプーンの先と口の距離感を把握することや、スプーンの上に食べ物が乗っている重さを感じるなど、じっくりと時間をかける必要があります。また、ご飯などの粘着性のある物はすくいやすくても、ゼリーのようなつるつるとしたものは、スプーンに乗った感覚が分かりにくい上に、すぐに落ちてしまいやすいです。食べたい気持ちは高くても、その気持ちとは反比例するように難易度は上がります。子どもの発達や経験に応じて手伝いを調節してあげながら、楽しい食事の経験をたくさん積むようにします。

＜参考文献＞

心の声（落とさず口に入れられた。スプーンの長さがあるから、ちょっと分かりにくい。）

