

令和8年度5月もちもちミニ講話 自立行動を増やすコツ

“自分でやりたい！”を育てる食事の関わり

～1歳6か月からの「食べたい」「やりたい」を応援するコツ～

1

今日のポイント

- ✓ この時期の発達の特徴
- ✓ 食ベムラ・イヤイヤの理由
- ✓ 自立を育てる関わり
- ✓ 困った時の対応
- ✓ お母さん自身が楽になる視点



2

1歳半ごろは「自分で！」の時期

この時期の子どもは…

- ・ スプーンを持ちたがる
- ・ 自分で決めたがる
- ・ 気分が変わりやすい
- ・ 食べたり食べなかったりする
- ・ 「イヤ！」が増える

でもこれは…

“成長しているサイン”

3

なぜ急に食べなくなるの？

「食べない」には理由があります

この時期は、「自分で決めたい気持ち」が強くなる時期です。

そのため…

- ✓ 食べさせられると嫌がる
- ✓ 好き嫌いが増える
- ✓ 遊び食べをする
- ✓ 気分が変わる

4

食ベムラは珍しくありません

1歳を過ぎると、

赤ちゃんの頃より成長スピードがゆるやかになります。

→ 必要な食事量も変化します。

大切なのは…

- ・ 数日単位で見る
- ・ 元気さや体重の変化を見る
- ・ 睡眠や機嫌を見る

5

“自分で食べたい”は大切

自分で食べる経験は発達につながる

- ・ 手先の発達
- ・ 集中力
- ・ 「できた！」の自信
- ・ 食への興味

を育てます。

完璧に食べることより、「やってみたい」を大切に！

6

関わり① 少し任せる

“ちょっと自分で”を増やす

<例>

- ・ スプーンを2本用意
- ・ 最初の数口を任せる
- ・ こぼしてもOKにする

<ポイント>

「上手に」より「やってみたい」

7

関わり② 選べるを作る

小さな選択が満足感につながる

<例>

「どっちのお皿にする？」

「バナナといちご、どっちにする？」

<ポイント>

“自分で決めた”という感覚が大切

8

関わり③ 楽しい食卓

食事は“安心の時間”

研究でも、
「楽しい雰囲気は食への意欲につながる」と言われています。

大切なのは

- ✓ 一緒に食べる
- ✓ 笑顔を増やす
- ✓ 「食べなさい」を減らす

9

遊び食べへの対応

遊び食べ = 悪いこと？

<確認ポイント>

- ✓ 疲れていない？
- ✓ 空腹すぎない？
- ✓ 椅子は合っている？
- ✓ 食事時間が長すぎない？

<対応>

- 短時間で切り上げる
- 叱りすぎない
- 「ごちそうさま」（終わり）を伝える

10

偏食・食ベムラ

“慣れるまで時間が必要”

子どもは“10回以上見て慣れる”こともあります。

一口食べなくても

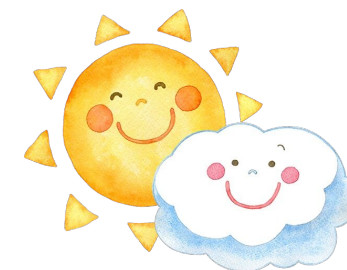
- ✓ 見た
- ✓ 触った
- ✓ においをかいだ

も大事な経験です。

11

大切なポイント

子どもは「食べる練習中」
うまく食べられない日も、
遊ぶ日も、
食べない日もあります。



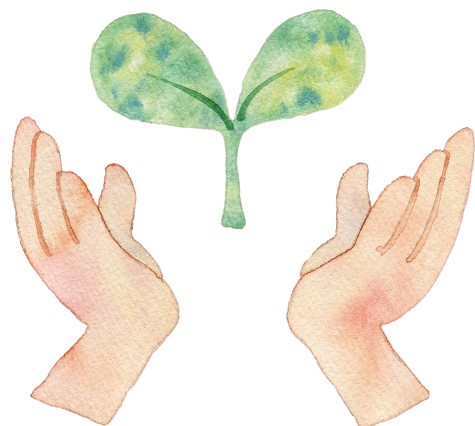
でも、
安心して食べられる経験が少しずつ力になります。

12

まとめ

今日のポイント

- ✓ “自分で”は成長のサイン
- ✓ 食ベムラはよくある
- ✓ 食事は練習の時間
- ✓ 完璧より「楽しい」



13

ご参加ありがとうございました！



14