

なぜ大切なの？

手づかみ食べは、生後9か月ごろから始まり、1歳過ぎの子どもの発育及び発達にとって、積極的にさせたい行動です。

食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心や自らの意志で食べようとする行動につながります。

窒息事故に注意しましょう

- 一度にたくさんの量を詰め込んでしまうため、子どもの口に合った大きさ、固さの物を与えましょう。
- 食べ物を飲み込むまで目を離さないように注意しましょう。

手で口まで食べ物を運び、口で取り込む練習です。自分に合う一口量を覚え、自分で食べる準備をしていきます。



手のひらで押し込む 横から入れられる 前から入れられる → 三指でつまめる

調理のポイント

スティックにする

野菜やパンなどをスティック状に切ると握りやすい。

焼き固める

お焼きやお好み焼きなど、焼き固めることで、持ちやすくなる。

丸める

ラップに包んで、茶巾にすると衛生的。のどに詰まらないよう、かじりとして食べられる大きさに。

はさむ

やわらかいものや粘着性のあるものは、パンにはさむと食べやすい。具は少なめに。

●野菜スティック

材料

にんじん、じゃがいも、大根などの野菜



作り方

- ① 子どもが握ったときに少しはみ出す長さに野菜を切る。
- ② ①をやわらかく茹でる。
- ③ 少量のマヨネーズやみそなどをつけてもよい。

●ポテトもち

材料

じゃがいも ..... 40g  
水 ..... 小さじ1程度  
片栗粉 ..... 大さじ1/2  
バター ..... 少々



作り方

- ① じゃがいもの皮をむいて、一口大に切り、耐熱容器に入れる。
- ② ①に水をふり、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約1分30秒加熱する。
- ③ ②を熱いうちにつぶし、片栗粉を混ぜて小判型にする。
- ④ フライパンにバターを溶かし、③を両面焼く。

●たまごはん焼き

材料 作りやすい分量

ごはん ..... 100g  
卵 ..... 1個  
ちりめんじゃこ ..... 大さじ2  
青のり ..... 小さじ1  
バター又は油 ..... 少々



作り方

- ① ボウルに卵、ちりめんじゃこ、青のりを入れて混ぜ、ごはんを加えてさらに混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、①を広げ入れ、両面焼く。食べやすい形状に切る。  
★スプーンでおとして、小判型に焼いてもよい。

●机やいすの配慮

机やいすのサイズが合わないと、体が安定せず、食事に集中できなくなる原因になります。しっかり足が床につき、腕が自由に動かせるように、高さなどを配慮してあげましょう。

体とテーブルの間はこぶし1つ分あげるとよいでしょう。

背中と背もたれの間があいている時はクッションなどを入れるとよいでしょう。



足が床につかない場合、足置きを置くと姿勢が安定します。

レジャーシートや新聞紙などを下に敷くと、食べこぼしの片付けが簡単です。

食卓周辺だけでなくおもちゃを片付けてから食事にする、食事中はテレビを消すなど、子どもが落ち着いて食事ができる雰囲気を作ることも大切です。

●食具と食器の選び方

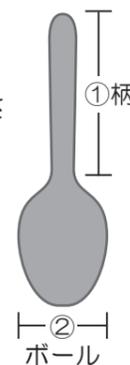
【スプーンの選び方】

①柄

- 握り持ちがしっかりできる長さ（手幅の1.5倍程度）
- 握りやすいやや太めのもの

②ボール

- 口幅の2/3以下 くらいの幅
  - 先がとがっていないもの
- ※口に入る部分をボールといいます



なぜスプーン食べが必要なの？

手の機能が未熟なうちは手首の返しやひねりができず、スプーンを上から持ちます（手のひら握り）。フォークは食べ物を刺して口に簡単に運べるので、手首の返しやひねりの練習になりません。まずは、スプーンを使い、一口量が安定した状態で食べ物を口に運べるように練習をしましょう。



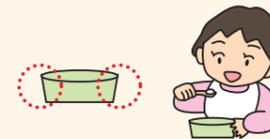
手のひら握り



えんぴつ持ち



【食器の選び方（スプーンで食べる場合）】



食器に立ち上がりがあると食べものがのせやすくなる。

コップの練習 ワン・ツー・スリー

コップの練習は子どもの発達により様々ですが、離乳食に慣れてきた 7～8 か月ごろから始めると良いでしょう。

STEP1 小さめのスプーンで練習

STEP2 おちょこや小皿等の小さな容器で練習

STEP3 コップで練習

まずは、小さな容器にほんの少量の液体を入れ、保護者が容器の角度を調整しながら、子どもに飲ませます。

【ワンポイント】

コップは口元が見える透明のコップがおすすめ。

子ども自身にコップを持たせ、保護者が子どもの手を支えて、コップの角度を調節しながら飲ませます。