離乳食後期のあかちゃんへ

大島保育園からのラブレター

手づかみ食べって楽しいね！

離乳食後期（9～11ヵ月ごろ）になると、赤ちゃんは自分から食べ物を手でつかんで口に運ぶようになります。この時期にたくさん手づかみ食べをさせてあげると、赤ちゃんの成長にうれしいことがたくさんあるといわれています。

手づかみ食べにはたくさんのメリットがあるよ！

自分で食べる事の喜びが持てるよ！

”食べることって楽しい“
食事に対しての土台作りにつながります。

食べる事への意欲につながるよ！

自分で食べ物をつかんで口に運び、
おいしい！この流れが
”食べたい意欲”につながります。

五感を刺激するよ！

目で色や形、手で温度やかたさを感じ、
噛んだ時の音やにおい、食感を感じます。

集中力を養うよ！

力加減がわからずに握りつぶしてしまった
りつるつるすべったり…つかむこと、
口に運ぶことを通して集中力を養います。

自分の一口量の加減が分かるよ！

手づかみ食べをして口に詰め込みすぎたり、
食べこぼしたりする中で自分の一口量を
調節していくことを覚えます。

ミニコラム！

Q手づかみ食べ…させたいけど床が汚れるのがイヤ！気持ちもイライラしがち…どうしたらいいの？

A手づかみしないといけないと気負う事はありません。まずは、食事をあげる人と赤ちゃんがニコニコ笑顔で食べる事で楽しい雰囲気を作れるといいですね。毎日だと疲れてしまうので余裕のある日はとことんつきあうなど、心の余裕が大切ですね！

川崎区保育・子育て総合支援センターには**保育士、栄養士、看護師**がいます。
食事についてお困りの際はお気軽にご連絡ください。　裏面もあるよ！

手づかみ食べはじまりのOKサイン！！

- 自分から食べ物にさわろうとする
- 食べ物をすぐ飲み込まず、時々左右に口が動く
- おすわりが安定し、食事用の椅子などに一定の時間座っていられる

手づかみ食べ少し待ってみよう！！

- 口をあまり動かさず食べ物をまる飲みしている
- 離乳中期（7～8ヵ月ごろ）のかたさや大きさの食べ物を口から出してしまう

では始めてみよう！

始めは口に入れるとすぐにおいしさ（甘み）を感じるものや、かまなくても食べられる口どけのいいものが◎

肉団子

じゃがいもの角切り

かぼちゃやさつまいもをやわらかく煮たもの、食パンの白い部分、赤ちゃんせんべいなど、<u>自然な甘みを感じる物</u>がおすすめです。<u>かじりとらずに食べられるよう、サイコロ状に切ってあげましょう。</u>

慣れてきたら…

カミカミを楽しめるような、<u>少し弾力のある食感のもの</u>も食べるとよいでしょう。

人参スティック

スイートポテト

5～7cmの長さのスティック状に切った野菜（やわらかく茹でたもの）やパンケーキ、小さなおにぎりや豆腐ハンバーグなど、いろいろな食感を体験させてあげましょう。

スティック状に切った食パンに野菜ペーストなどを挟むのもいいですね。手がべたつかないから食べやすく、栄養バランスが気になるときにもおすすめです。

※手づかみ食べをする時は、
一度にたくさん口に入れてしまわないように必ずそばで見守ってくださいね。

川崎市こども未来局保育・子育て推進部　川崎区保育・子育て総合支援センター
TEL/FAX　044（201）3319