

## 手づかみ食べはなぜ大切？

手づかみ食べは、生後9か月頃から始まり、1歳過ぎの子どもの発育や発達にとって積極的にさせたい行動です。

食べ物を目で確かめて、手指でつかんで、口まで運び口に入れるという目と手と口の協調運動ができることによって、フォークやはしなども上手に使えるようになっていきます。

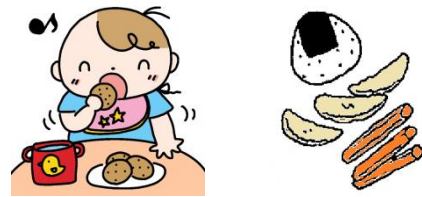
また、この時期は、「自分でやりたい！」という欲求がでてくるので、「自分で食べる」機能の発達を促すためにも、「手づかみ食べ」は大切です。



### 手づかみ食べの環境をつくろう

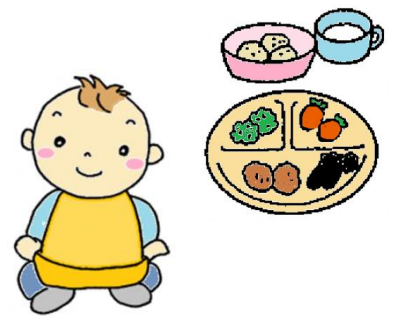
#### ★手づかみ食べのできる食事に

- ・ご飯をおにぎりに、野菜をスティックにするなど、献立や切り方に工夫をしましょう。
- ・前歯を使って自分なりの一口量をかみとる練習をしましょう。
- ・食べ物は子ども用のお皿に、汁物は少量入れたものを用意しましょう。



#### ★汚れてもいい環境を

- ・エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片付けがしやすいように準備しましょう。



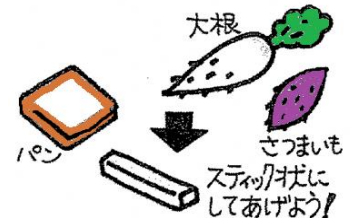
#### ★食べる意欲を大切に

- ・食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べるものであることを認識して、子どもの食べるペースを大切にしましょう。
- ・自発的に食べるようにするために、たっぷり遊ばせて、食事時間に空腹を感じるようにしましょう。



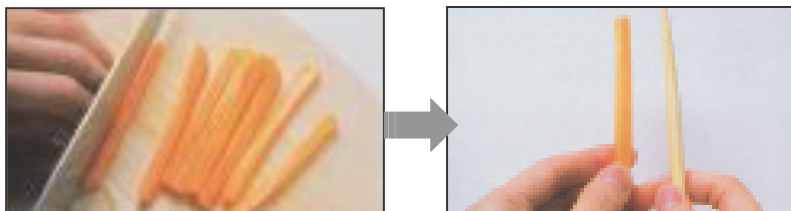
### 手づかみ食べに適した食べ物

- ・前歯でかみきることができて、歯茎でつぶせるか、口の中で溶けるくらいの硬さ
- ・形のある物、形態はスティック状のもの など・・・



#### ★野菜スティックの作り方

- ・ゆでたにんじんやきゅうりを、5～6cm位の長さで菜ばしの先ぐらいの太さに切る。



ゆでた大根、蒸し焼きにしたさつまいもをスティック状にしたり、じゃがいもを大きめのサイコロ状にしてもいいですよ♪