

令和7年度

秋号

Fruits Basket

毎日のごはんタイムが脳を刺激する！

「脳がグングン育つ！ 手づかみ食べ」

問い合わせ先

なしのき:543-6716 ほりむこう:541-2277

さくらんぼ・りんご・くるみ・いちご・もも

「子育てひろばのご案内」の
関連ファイルをご覧ください。



<手づかみ食べて、脳を刺激>

《手で触れる→指でつまむ→口に運ぶ→口の中でもぐもぐ・カミカミする→口で味や触感を確かめる》という手づかみ食べの動きは、脳の広い範囲が刺激されていると考えられます。五感をフルに使うことで、刺激を経験し、脳の発達にも良い影響を与えます。



<食材の選び方>

握みやすいように、スティック状や一口サイズに切った柔らかい食材がおすすめです♪スティック状の野菜（人参・大根・かぼちゃ等を茹でたもの）やパン、おにぎり（一口大に握る）、茹でうどん（食べやすい長さに切る）等。

<かんたんレシピ>♡しらす-toast♡（12～18か月）

<材料>

食パン（8枚切り）
1枚
マヨネーズ 小さじ1
しらす 10g



<作り方>

- ① しらすはゆでて水気を切り、食べやすく切る。
- ② マヨネーズと①を混ぜる。
- ③ 食パンの耳は切り落とし②をぬり、オーブントースターでこんがり焼き、食べやすく切る。

Step 1 見る

Step 2

つかむ・つまむ

Step 3 口に運ぶ・食べる

Step 4 スプーン持ち

食べ物を見た赤ちゃんの五感フル活動。見た目、におい、感触、味など「これって何だろう？」と興味がわきます。



手全体で物をつかむことから始まり、そのうち親指と人差し指で、つまむことができるようになります。

物を口に入れ過ぎてしまうこともあります。が、加減もできるようになり、口に運ぶことも上手になります。

手づかみ食べの経験を沢山することで、スプーンを使って上手に食べられる基礎を作ります。



<手づかみ食べ、こんな時はどうしたら良いの？>

注意：手づかみ食べは、自分で食べる意欲は育ちますが、のどに詰まらせないように、そばで見守っててくださいね。

手づかみ食べて、汚れるのはイヤ！

食べ物を、手で触れて口に入れるという動作は、手づかみ食べのスタートですよ。そんなタイミングを逃さずに。

最初は手づかみで手と口の位置関係を学んだほうが、スプーン食べもスムーズですよ。

<汚れ対策エトセトラ♪>

床に、レジャーシートを敷くなど工夫すると後片付けが簡単です。



手づかみ食べをしません

「どうして食べてくれないの？」
なんてことはありませんか？

- ♥ お腹は空いているかな？早寝早起きやお天気の良い日は、お散歩をする等、メリハリをつけると良いですね。
- ♥ 汚れるのがイヤ、手に触るのがイヤ等、敏感なお子さんもあります。

<アドバイス>
汚れる事に、敏感になりすぎないでください
ね♪



食べずにあそんでいます

「これって何だろう？」の好奇心や食べる意欲がでてきたあかし！あそび食べる時期は、ずっと長くは続きません。見守ってあげてくださいね。

もしかしたら、お腹がいっぱいなのかもしれません。いつまでも食べずにいるようなら、思いきって切りあげても良いでしょう。



手づかみ食べはいつからしたらいいの？

離乳食後期頃、歯ぐきでつぶせる固さが食べられ、手でつまむことができるようになったら、手づかみ食べのチャンス！

手づかみ食べをたくさん経験していくと、口に入れるタイミングや力加減も自然とスムーズになってきます。食べたい気持ちを大事にしてみてくださいね。

