

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」

<手づかみ食べで、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>

掴みやすいように、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）、茹でたうどん（食べやすい長さに切る）等。

<かんたんレシピ>♥しらすトースト♥ (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て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はフル活動。
- 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、
そのうち親指と人指し指で、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？>

手づかみ食べで、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、敏感なお子さんもいます。

<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！あそび食べの時期は、ずっと長くは続
きません。見守ってあげてみてくださいね。

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たくださいね。



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。

