



# 離乳食の手づかみ食べ

かみかみ期：歯ぐきでつぶす

## STEP 1 離乳後期編

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

離乳後期（9～11 か月頃）になり、自分から食べ物に手を伸ばすようになったら、「手づかみ食べ」スタート

- 子どもの**食べる意欲**を引き出し、手先を使うことで、「**脳**」や「**感覚機能**」の発達を育みます
- 手づかみ食べの経験を重ねることによって、**スプーン**や**食器等**が上手に使えるようになっていきます



●スティック温野菜



●トーストしたパン



●さつまいも団子



●さつまいものソテー



●バナナの輪切りや縦切り（筋にそって手でさく）

人参、大根、アスパラガス、パプリカ、かぶなど

### 手づかみ食べのPOINT！

- 「手づかみ食べ用のもの」「食べさせるもの」と別々に用意
- 汚れてもいい環境にする（片づけやすいように）  
（机の下にマット・レジャーシートや新聞紙を敷く、エプロンをするなど）



手づかみ食べのスタートは

- 「切るだけ」メニュー

果物や野菜やパンなどが手軽

- 慣れてきたら「かんたん」レシピにチャレンジ！

●いちご（4等分）

子どもの成長には個人差があります。無理強いせず（手が汚れるのが苦手な場合も）、食事は楽しい時間にしましょう

豊岡市 こども未来課



# 離乳食の手づかみ食べ

ぱくぱく期：前歯でかじりとる

## STEP2 離乳完了期

離乳完了期（12～16か月頃）は、手先も器用になってきて、小さなものをつまんだり、徐々にスプーンなどを使って食べられるようになってきます。口へ詰め込み過ぎたり、食べこぼしながら覚えています。

- 離乳完了期に入り、食への興味が大きくなり、手づかみ食べが盛んになります（自分で食べたい）
- 手でつかんだり、つまんで口へ運ぶ動作をしながら、距離感や自分の一口量を学んでいきます

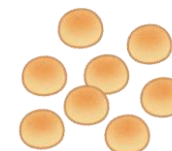
●小さいおにぎり



●おやき（小判型）



●つまめるもの（パン・卵ボーロなど）



●野菜蒸しパン



「かみかみ」と声かけしたり、大人も一緒にかんでみせましょう



### かみかみの練習を

一口大に切らずに、前歯でかじりとれるかたさ、大きさのものを用意してそしゃくを促していくことが大切

### 手づかみ食べのPOINT！

- テーブルに自分の手が届き、自分で食べやすいように姿勢を整えましょう
- 手づかみ食べしやすいメニューを取り入れていく

