

手づかみ食べを始めよう

- 手づかみ食べは、離乳食後期～完了期（生後9か月頃～1歳過ぎ）の子どもの発育や発達を促すのにとっても大切です。
- 生後9か月を過ぎたら、手づかみ食べの機会を設けて積極的に手づかみさせてあげましょう。

手づかみ食べのメリット

- 手づかみ食べは、食べ物を目で確かめ、自分の手で口まで運び、口に入れるという協調運動です。手づかみ食べが上達することで、手づかみ食べよりも難しい食具食べ（スプーンなど）が徐々に上手にできるようになっていきます。
- 食べ物の固さや触感などを体験することで、食べ物への関心が高まり、自分で食べようとする行動につながります。
- 五感（視覚・嗅覚・味覚・聴覚・触覚）を刺激することで、脳の発達につながります。
- 上手に食べられたことを褒めることで自己肯定感アップにつながります。

手づかみ食べのポイント

- ごはんをおにぎりに、野菜の切り方を大きめにするなど、手づかみしやすいよう工夫する。
- 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する。
- 食事時間に空腹を感じられるよう、たっぷり遊んで規則的な食事リズムを整える。

食べこぼし対策に食
用のエプロンをつける



切る・丸めるで
持ちやすく！

床にビニールシートを
敷いておけば
後片付けも楽！

うまく口に運べないときは
そっとサポートを

手づかみ食べメニュー（例）



野菜スティック



果物



おにぎり



ホットケーキ



おやき



卵焼き

など