

# 手づかみ食べのはじめ方

自分でやりたい！という気持ちが出てきたら「手づかみ食べ」を始めてみましょう。手でつかむことによって、食べ物の硬さや温度を確かめたり、どの程度の力で握ればいいかという感覚を覚えていきます。手づかみ食べが、上手になってくると、やがてスプーンやフォークがだんだんと使えるようになってきますよ。

手づかみ食べによって…

- ☆自分の一口量を学びます。
- ☆食事の楽しさを知ることができます。
- ☆脳や手指の発達に繋がります。

毎食手づかみ食べは大変。どこか1食に決めて手づかみ食べをさせるか、1品だけチャレンジしてみるだけでもよいですよ。

## 〈はじめる目安〉

こんな姿が見られたらはじめて  
みてもいいかもしれません。

- ☑食べ物や食器に手を伸ばしたり手を突っ込む
- ☑自分でスプーンを持とうとする
- ☑食べる意欲がある

★はじめは前歯でかじりとりが上手くできずに手で口に押し込んだりする様子が見られますが、少しずつできるようになります。食べ物をつかむだけでもとても良い練習になりますよ！



↑ 厚さ 0.5～1cm

まずは煮野菜で十分です♪  
手軽にやってみましょう！

## 〈進め方〉

はじめは、柔らかく煮た小判型(輪切り)の形状の野菜がおすすめです。硬さは、歯ぐきでつぶせるバナナくらい。慣れてきたらスティック状のものも試してみましょう。

【茹で時間の目安】 にんじんは10～15分程度  
※電子レンジで加熱すると柔らかくなりづらいので、茹でることをおすすめします。

【おすすめ食材】 にんじん、大根、さつまいも、かぶ