

# さくら・キッチン

## 3月号



春の訪れを、あちらこちらで感じられるようになってきました。  
暖くなると、日中も過ごしやすいですね。  
今月は、離乳食後期頃からみられる、「手づかみ食べ」についてご紹介します。

### 手づかみ食べの大切さ



「自分でできた」という楽しい気持ちを、たくさん経験できると良いですね

生後9ヶ月～11ヶ月頃になると始まる手づかみ食べは、「自分の力で食べられるようになる」という、成長の大切なプロセスです。  
この時期の手づかみ食べは、脳の発達にも良い刺激があると言われ、のちのちスプーンやフォークが上手に持てたり、食への関心が増したりと、完了期以降の食事にもつながってきます。  
手づかみ食べが始まる時期には、個人差がありますが、焦らず見守りながら、支援してあげましょう。



どんな、硬さかな？  
どんな、大きさかな？  
口との距離を確認中  
よし！口まで運べたぞ  
手づかみ食べが安定すると、渡具に移行していきます

手で触れる → 指でつまむ → 口に運ぶ  
→ 口の中でモグモグ・カミカミ → 味や味覚を確認

この一連の流れにより、脳の広範囲が刺激されます。

### 手づかみ食べをしたがらない理由とその対策

- ◎お腹がすいていない → 食事前に授乳やミルクを飲んでいませんか？
- ◎献立が手づかみ食べしにくい → 一口サイズやスティック状のメニューに。  
手が汚れるのが嫌 (おにぎり、食パン、ブロッコリー、アスパラ、豆腐ハンバーグ、鶏つくね、じゃがいものおやき等もおすすめです)
- ◎食事環境が整っていない → 机の高さはありますか？食べやすい環境作りも大切です。

### 手づかみ食でグチャグチャに・・・



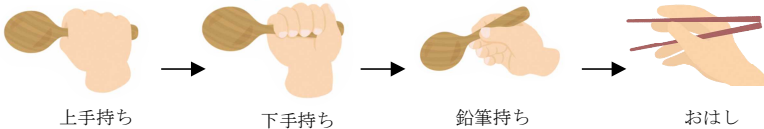
- ・ひっくり返りにくい、お皿やコップを使う
- ・エプロンやスマッグを使用する
- ・床にレジャーシートや新聞をしく
- ・いすにクッションや座布団を敷かない などの対策を。

このような食べ方になると気にもなりますが、手づかみ食べの時期はよくある光景です。  
物理的な対策をすることで、心にゆとりをもてると良いですね。

### 番外編

#### スプーンの持ち方の変化 ～おはしに移行するまで～

おはしを使い始めるタイミングは、早ければ良いわけではありません。  
きちんとした持ち方ができていないと、くせがついてしまい、正しい持ち方に戻すまでに時間を要することもあります。



おはし移行前のお子さんは、スプーン、フォークの鉛筆持ちが安定するよう頑張らしましょう。