

気持ちの良い1日の過ごし方

～食べることは生きること～

手づかみ食べとは？

手づかみ食べとは、指を道具として自分で食べる意欲を引き出す初めの一步！！
ペースト状から少しずつ色々な食材を試す中で食べものに興味を示したり、「食べたい気持ち」が自然と湧き、ご飯に手を伸ばしてきます。



手づかみ食べのメリット

- 食事に対する意欲を高める

食器に盛られた食べ物を自分の手に取って感触を確かめながら、食事に対する関心が高まってきます。赤ちゃんの手づかみ食べは“自分から率先して食べ物を食べよう”という赤ちゃんなりの意思のあらわれと捉えることができます。

- 手先の運動、成長発達につながる

手づかみ食べに必要な一連の動きとは、手で食べ物を握り、それを口元に運び、そして口の中に入れ、最後に咀嚼して食べること。

日々の手づかみ食べの積み重ねが、食べることに必要な動きを覚え手や指先の機能の発達を促します。

- 自分ひとりで食べられるという意識を養う

手づかみ食べが上手に出来るようになって、まだまだ大人の助けが必要ですが、自立心、好奇心、積極性が芽生え育ちます。



手づかみ食べのポイント

・ブロッコリー

茎の部分を長めにすると手で持ちやすいです



・野菜全般

握りやすい形にすることが大事です

(スティック状・くし切り・大きい乱切りなど)



・おにぎり

ボール型だと乳児は食べづらいので、三角や俵型にすると手づかみで食べやすい。焼きおにぎりのように表面を少し焼くのも崩れにくくて良いですよ



スプーンを持ち始めるタイミングは？

手と指の発達にはおおむね『手のひらでつかむ (5 カ月頃)』『手全体でつかむ (6 カ月頃)』『親指側でつかむ (7~8 カ月頃)』『親指と人差し指でつかむ (10~12 カ月頃)』と段階がありますが、スプーンを使い始める時期としては、親指と人差し指でつかめるようになったらと一般的に言われています。(個人差があります)

