

# 手づかみ食べについて

浜田市健康医療対策課

生後 9 か月ごろから手づかみ食べが始まります。手づかみ食べは、赤ちゃんの「食べたい」という気持ちの意思表示のひとつです。

さまざまな食品を手づかみ食べすることで、自分なりのひと口量、かむ力の加減などを身につけていきます。

## 手づかみ食べのポイント

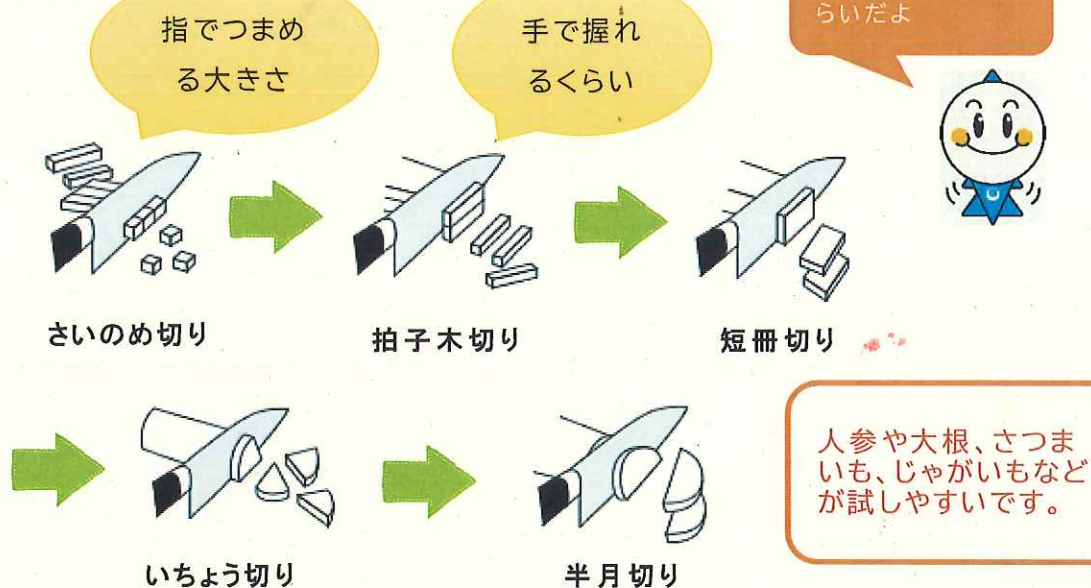
### 1. 規則的な食事リズムを心掛けましょう

まずは食事時間に空腹を感じれるよう、たっぷり遊んで規則的な食事リズムで食べましょう。

### 2. 手づかみ食べメニューの準備のポイント

まずは「切るだけ」メニューからスタートしてみましょ。様子を見て徐々に切り方を変えていきます。

#### 大根の切り方の一例



### 3. 汚れてもいい環境に「食べこぼし対策」を！

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しましょう。



食事の時間が長くなるようであれば、食事時間は30分くらいで切り上げましょう。

## しらすとじゃがいものおやき

〔材料〕 1人分

しらす・・・1g

じゃがいも・・・30g

スライスチーズ・・・1/4枚

片栗粉・・・適量

油・・・少々

〔作り方〕

- ① しらすはさっと湯に通しておく。
- ② じゃが芋は皮をむき、柔らかく茹で、熱いうちにつぶす。
- ③ ②に粗く刻んだしらす、ちぎったスライスチーズ、片栗粉を加え混ぜる（まとまりにくい場合は少しゆで汁を加える）。
- ④ ③を小判型に形作り、熱したフライパンで焼く。



慣れてきたら  
試してみてね