

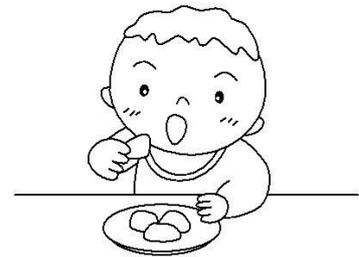
手づかみ食べについて

離乳食の開始以前から見られる指しゃぶりや玩具しゃぶりは、手と口の協調運動の準備段階です。視覚的にとらえられたものに手を伸ばしてつかむという目と手の協調運動は、5～6ヶ月頃から始まるとされ、離乳食に手を伸ばして皿をつかんだりする姿も見られます。しかし、食べ物に手を伸ばしてつかんで食べるという手づかみ食べが出来るようになるのは、9ヶ月頃～になります。（個人差があります。）

また、手づかみ食べは食具を使う前段階でもあります。距離感をつかめることでその後の道具の操作に繋がっていきます。「自分で食べることができた」という楽しさやうれしさをたくさん経験できる機会でもあり、「自分で食べる」機能の発達を促す観点からも重要です！

手づかみ食べの役割

- 1 目で食べ物の位置、大きさ、形などを認識
- 2 食べ物のかたさや温度などを確かめる
- 3 どのくらいの力で握るのかというもを感覚で覚える
- 4 目と手と口の連携で食べ物を口に適量入れる
- 5 噛んで飲み込む



手づかみ食べ OK のサイン

- 食べ物をすぐ飲み込まず、時々左右に口が動く
- 食べ物をじっと見つめたり、手を伸ばしたりする
- おすわりが安定し、食事用の椅子などに一定の時間座ってられる
- 口どけのいいものを歯ぐきでかもうとする



💡手づかみ食べの時期は、棒状に切るなどしてよりかじり取りやすい形態で調理します。かじる取る練習は、やわらかい野菜から始めていきましょう。