

2月 食育だより

離乳食

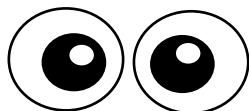
★ 手づかみ食べについて

離乳後期（9～11か月ごろ）になると、赤ちゃんは自分から食べ物を手でつかんで口に運ぶようになります。この時期にたくさん手づかみ食べをさせてあげると、のちのちスプーンやフォークを上手に持てたり、食への関心が増して、なんでも食べられるようになったりと赤ちゃんの成長に嬉しいことがたくさんあると言われています。

手づかみ食べは、目・手・口の協調運動に関わっています。

自分の口にどれくらいの食べ物が入るか、柔らかさや固さを認識し、どれくらいの力加減で持てばいいかを学んでいきます。

目で見ると



食べ物の色や形を認識します

手で触れる



温度や固さを確認します

指でつまむ

口に運ぶ



食べる量や、口までの距離を認識します

口の中でモグモグ、カミカミする



口に入れて固さや味を確認します

始めたころは、食べ物を手でつかんで口に運んでも実際に口に入るのはちょっとだけ。床に落ちたり、手や服が汚れたり。ちょっと大変ですが、赤ちゃんの成長に手づかみ食べは欠かせないものです。手づかみ食べは、五感をフルに使います。五感を使うことで脳を広範囲に刺激し、感覚機能や運動機能、認知力などが身についていきます。

おすすめメニュー

手づかみ食べは、口どけの良い赤ちゃんせんべいなどから始めましょう。

野菜なら、柔らかくゆでた人参や大根、さつまいも、ブロッコリーなどを手でつかみやすいスティック状にしてください。

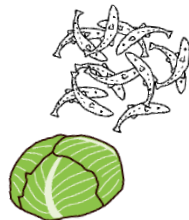
慣れてきたら、手でつかめるサイズのおにぎりや混ぜて焼くだけのお好み焼き、塗って焼くだけのトーストなど簡単でシンプルなメニューがお勧めです。

しらす入りお好み焼き



〈材料（1食分）〉

しらす	15g
キャベツ	30g
小麦粉	大さじ2
水	大さじ1と1/2
しょうゆ	少々



【作り方】

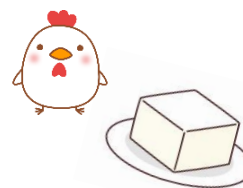
- ①しらすは水洗いして塩抜きし水気を切る。
- ②キャベツは粗みじんに切る。
- ③ボウルに小麦粉、水、①、②を入れ混ぜ合わせる。
- ④薄く油を塗った耐熱皿に広げ、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で1分半加熱し、そのまま3分蒸らす。
- ⑤表面に薄くしょうゆを塗り、食べやすい大きさに切る。

鶏つくね



〈材料（1食分）〉

鶏ひき肉	15g
豆腐	15g
片栗粉	小さじ1/3
しょうゆ	少々



※柔らかくゆでて刻んだ野菜を入れてもOK

【作り方】

- ①鶏ひき肉、豆腐、片栗粉をポリ袋に入れ、よく混ぜる。
- ②薄く油を塗った耐熱皿に手づかみしやすい大きさに丸めて並べ、ふんわりラップをかけ電子レンジ（600W）で1分加熱し薄くしょうゆを塗る。