

## Q 手づかみ食べてどうやってさせるの？

生後9か月になりました。そろそろ手づかみ食べをさせようと思いますが、どうやって練習するのかわかりません。

A 生後9~11か月くらいになると、赤ちゃんが自分で食べたいというサインを出し始めます。皿を自分の方へ引き寄せたり、食べさせている人が持っているスプーンを取ろうとしたりします。

上記のようなサインが出てきたら、食べ物は赤ちゃん用にお皿に入れて、「手づかみ」で食べる経験をさせます。手づかみ食べは、「自分で食べたい」という意思表示です。食べ物を目で見、手指でつかんで固さを確かめ、口まで運んで入れるという、目と手と口の協調運動です。

汚れても良いように、あらかじめ赤ちゃん用の椅子の下にシート(新聞紙などでもよい)を敷き、赤ちゃんにエプロンを着せます。



### 【料理例】

ご飯：おにぎりにします。のりをつける場合は小さくちぎります。

食パン：かぼちゃのペーストやツナを巻いてロールサンドにします。

お好み焼き：小麦粉を水で溶いた生地にもじん切りのハムやすりおろした野菜を混ぜて焼きます。

いも類(さつまいもなど)：細切りにして蒸します。

野菜：つかみやすいように大きめに切ってやわらかくゆでます。

果物(りんごなど)：皮と種を取り除いて、細く切ります。

魚：切り身をスティック状に切って、素揚げにします。

※この時期の食べ物はバナナくらいのかたさを目安に調理します。