

離乳食



9か月ごろ～

# 手づかみ食べ



手づかみ食べは赤ちゃんの成長や発達に重要な役割があるほか、「食べる楽しみ」を覚える大切な一歩になります。個人差があるので、赤ちゃんの興味や意欲のペースに合わせて無理なく進めましょう。



生後9～11か月頃から、自分の手で食材をにぎって食べようとする「手づかみ食べ」が始まります。手づかみ食べは「自分で食べたい」という意欲の現れであり、目と手と口で食べ物の大きさや形、かたさ、温度などを覚えていく、大事な成長過程です。

柔らかく茹でた野菜やいも類、パンケーキなどつかんで食べられるメニューを用意しましょう。あまり食が進まない赤ちゃんでも手づかみ食べによって、好奇心がわいて食欲がでてくることもあります。

1歳半～2歳ぐらいになると、スプーンやフォークを使えるようになりますが、うまく使えないと手でつかむこともあるので、3歳頃まで気長に見守り、焦らず進めていきましょう。



COOKPAD  
離乳食レシピは  
こちらから→

