

## にこにこ通信 1 月号

### 「手づかみ食べの大切さ」

離乳食後期(9 ヶ月～11 ヶ月頃)になると、赤ちゃんは自分で食べ物をつかんで口へ運ぶようになります。「手づかみ食べ」の動きは脳の発達にもいい影響があるといわれています。今回はその大切さをお伝えします。

まず、目で食べ物を認識し、手でつかんで感触を感じます。次に口に運ぶことで、自分の口の位置やどのくらいの量が入るかを学習します。この一連の動きで身体のさまざまな部位を動かして、脳の広範囲を刺激するといわれています。

お座りが安定し、一定の時間座ることができる、また、手でしっかりつかむことができるようになったら手づかみ食べを始めましょう。はじめは上手くつかめなくて、口に入れることが難しいこともあると思いますが、一緒に食べる人が食べる姿を見せるなどして繰り返すうちに上手になっていきますので、温かく見守ってあげてください。

#### 手づかみ食べ練習のポイント

- ・片付けがしやすいように、机の下に新聞紙やレジャーシートなどを敷く。
- ・汚れてもいい服装または、エプロンを使用する。スモック型がおすすめです。
- ・はじめのうちは、手づかみ食べ用と食べさせる用の食材を用意しておく。
- ・食材の大きさは、つかみやすいサイコロ状やスティック状のもの。
- ・おにぎりは一口サイズのものから始めていきましょう。