

12～18 か月
バクバク期

食べる力を育む手づかみ食べ

「自分でやりたい！」という欲求が出てくる1才。自分で食べる力をつける為に、「手づかみ食べ」が大切な時期です。手でつかむ事によって、食べ物の硬さや温度を確かめたり、どの程度の力で握れば良いかという感覚を覚えていきます。目で見て、食べ物の位置や大きさ、形を確かめ、手でつかんで口まで運ぶ練習が十分にできると、やがてスプーンやフォークを使えるようになっていきます。

手づかみ食べによって育つ機能

★自分自身の一口量の加減を覚える

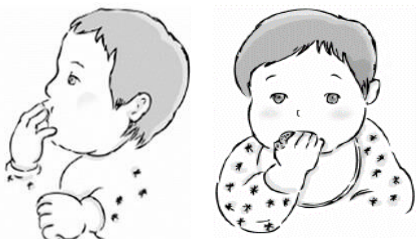
自分の口の中で処理できる食べ物の量が身につけば、口の中にいつまでも食べ物をためていたり、飲まずに出してしまったり、噛まずに飲み込んでしまう事も無くなります。

★口へ運んでくる動きを育て、手指の動きや握り加減をコントロールする

手づかみで上手に口に運べないうちにスプーンやフォークを使うと、うまく口に運べない為、顔を食器に近づけて食べる習慣が付き、丸飲みになりやすいです。

★口の機能を育てる

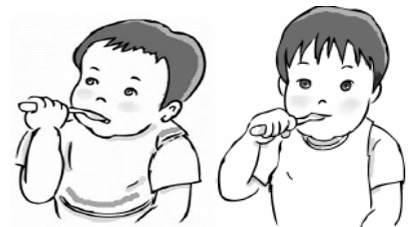
柔らかくて形の大きな食べ物を唇でとらえて、前歯で一口量を噛み切り、舌で奥歯へ運んでかみつぶし、舌を上あごに押し上げながら集めて飲みこみます。噛んでいる時も、飲みこむ時も、唇を閉じていることが大切です。



前歯でかじり取れずに手で口に押し込んだり、食物と一緒に指先を口に入れ込む。



口の中に入れていた指をほとんど入れずに前歯でかじり取れるようになる。



スプーンを使って食べ始める。口角部から入れていた状態から口の中央から入れられるようになる。

参考：神奈川県教育委員会「食事指導ガイドブック」

手づかみ食べステップ

※前歯が生え始める9か月頃～

- 1 最初は柔らかく煮た小判型の形状がおすすめです。バナナの硬さを目安に。人参、大根、じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、りんごなどがおすすめです。
- 2 慣れてきたら長細いスティック状（7mm×4cm程度）もOKです。肉団子の柔らかさを目安に。人参、大根、アスパラガス、ブロッコリーの芯、パプリカ、かぶなどがおすすめです。
- 3 生野菜のスティック野菜は奥歯が生えた2歳ぐらいから始めましょう。



人参 実物大



ごくごく

コップで飲もう



「コップで飲む」はチャレンジしていますか？離乳食のゴックンが上手にできるようになったら、白湯や麦茶、ミルク等のサラサラした水分もスプーンで飲む練習をしましょう。ストローマグ等の便利グッズが身の回りにはたくさんありますが、コップで「すすって飲む」練習は、口腔機能の発達の上で、とても大切です。

ステップ 1

小さめのスプーンから始め、液体を入れたスプーンを平行に下唇に当て、上唇の先端中央が液体にふれるようにします。スプーンを傾けて液体を流し込まないように、本人が吸い込むのを待ちましょう。顔が上向きになっていると、液体が早く流れてむせやすいので、うつむき気味にしましょう。

ステップ 2

吸い込みが続けてできるようになったら、大きいカレー Spoon で試します。スプーンを右図のように平行に使うこと、流し込まないことは小さいスプーン同様です。



参考：乳幼児の食べる力の発達チャート

ステップ 3

コップで試してみましょう。使い始めのコップは浅めで、介助する人が量の調節をしやすいものを選びましょう。コップの淵が薄く、口径が広く高さは低い（6～7cm）ものがおすすめです。（透明のコップ、おちょこ）

パクパク☆手づかみメニュー

パンケーキやお好み焼き、おやき等、円盤の形状のものは手づかみ食べの練習にぴったりです♪

人参のパンケーキ

冷凍可能

【材料】直径6～7cm×12枚（6人分）

- ・薄力粉…100g
- ・ベーキングパウダー…小1
- ・砂糖…10g
- ・卵…1個
- ・牛乳又は豆乳…75cc
- ・バナナ…1/2本
- ・人参…すりおろし大さじ2
- ・サラダ油…適量



- ① ボウルに薄力粉、ベーキングパウダーは泡立て器でダマをなくすように混ぜ合わせる。
- ② バナナはフォークで潰し、人参はすりおろす。
- ③ ①に砂糖、卵、牛乳を入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。
- ④ ③に②のバナナと人参を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油を薄く敷き、④を大きめのスプーン等ですくってフライパンに丸く広げて焼く。フツフツしてきたら裏返し、中まで火を通す。

じゃがいもおやき

冷凍可能

【材料】6個分（6人分）

- ・じゃがいも…200g
- ・しらす…10g
- ・青のり…小さじ1
- ・粉チーズ…小さじ1
- ・片栗粉…小さじ1
- （スプーンすりきり1杯強）
- ・サラダ油…適量



- ① じゃがいもは皮をむき、一口大に切り、鍋に入れてかぶるくらいの水を入れて茹でる。
- ② しらすは熱湯にさらして塩抜きをする。
- ③ ①のじゃがいもが柔らかくなったら、湯をきり、すりこ木等を使って潰す。
- ④ ③にしらす、青のり、粉チーズ、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。6等分にして、小判型にまとめる。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油を薄く敷き、④を弱火で焼く。焼き色が付いたら裏返す。

お子さんの食生活に関するご相談は栄養士まで

富士見市健康増進センター TEL：049-252-3771 FAX：049-255-3321

開所時間：月曜日から金曜日 8時30分～17時15分（祝日と年末年始を除く）

