

# おいしい☆レシピ

なるほど情報!

## 手づかみ食べの気楽なすすめ方

2026.5 No.335

あまき子育て支援センター TEL428-7830

「手づかみ食べ」は赤ちゃんの食べたいたいという意思表示を固さ、感触、温度を自分の手で感じ、ひと口の量、噛む力の加減などを身につけていきます。前歯でかじり取ることで赤ちゃんの咀嚼を促す役割もあります☆

- ◎ 汚れたり、こぼれたり、ポイントと投げられたり大変だなと感じた時は...

【いつかは終わる「手づかみ食べ」でも、終わる時期はみんな違います♡気楽に気長に進めていきましょう♡】

- ① 「切るだけ」メニューからスタート! \* にんじんや大根、さつまいもやじゃがいも、いちごなど軽くトーストし(1分もオス×多)
- 指でつまむなら ... 1cm角のサイコロ型
- 握るなら ... 5mm~1cm角の太さ、長さ4~6cmのスティック状  
8mmくらいの薄さの輪切り、半月切り
- 固さ ... フォークでつぶせるくらい
- ② 「かんたんレシピ」にトライ \* 食材を混ぜて焼く、パンに塗って焼くなどの簡単レシピ
- バナナケーキ、スティックサラダかぼちゃ(9~11月) • しらすトースト(12~18月)