

★奥歯でしっかりかみつぶしができるようになるために★

《奥歯でかみつぶし期の様子》

	歯の発達	上8本・下8本の前歯が生えそろう(目安:1歳8か月ごろ)
	噛む機能	奥歯でかみつぶしができる
	かたさ	奥歯でかみつぶしができるかたさのものが食べられます 少しずつかたいものに慣れさせましょう
	大きさ・形	子どものひとくち大
	食べ方	フォークやスプーン、コップを使えるようになります

にらのチーズ千切り ※中の具をいもなどに変えることで前歯でかみとり期から食べられます

分量(大人2人+子ども1人)		
にら: 1/2束(50g) 玉ねぎ: 小1/2個(80g) 鶏ひき肉: 20g ピザ用チーズ: 1/4カップ(20g)	◆小麦粉: 大さじ5(45g) ◆片栗粉: 大さじ1強(10g) ◆水: 1/2カップ(100cc) ◆卵: 1個 ◆鶏がらスープの素: 小さじ2 ◆いりごま: 大さじ1 ごま油: 適量	
<作り方> ①にらは3cm長さ、玉ねぎは薄切りに切る。 ②◆の材料をすべて混ぜ合わせ、①と鶏ひき肉、ピザ用チーズを加えて混ぜる。 ③フライパンにごま油を熱し、②を薄く両面こんがり焼く。最後に強火にして表面をカリッとさせる。		

チーズとハムのくるくる

分量(基準量)	
スライスチーズ: 1枚(20g) (溶けないもの) ハム: 1枚(20g)	
<作り方> ①スライスチーズをフィルムからはがす。 ②フィルムにハムをのせ、その上にスライスチーズをのせてくるりと巻く。 ③レンジ600wで10秒加熱し、フィルムをつけたまま冷やす。 ④固まったら輪切りにする。	

ブロッコリーのおかか和え

分量(大人2人)	
ブロッコリー: 1/2株(120g) けずりぶし: 1/2袋 しょうゆ: 小さじ1	
<作り方> ①ブロッコリーは小さめの房に切り分ける。 熱湯で3分ゆでてザルにあげて冷ます(水にはつけない。) ②しょうゆで和え、けずりぶしをまぶす。	

★手づかみ食べレシピ★



手づかみ食べするとこんないいことあるよ!!

- 自分で食べようとする意欲を育てます
- 手指の発達を促し、スプーンやフォーク、箸を使う事がスムーズに移行できます
- 食べ物の形、感触、温度等を手づかみしながら手のひらや指で覚えていきます

☆手づかみ食べのポイント☆

- ◆子どもの「やりたい!」「食べたい!」意欲を尊重してあげることが大切!
離乳食を始めた(5~6か月)頃から「スプーンや食器を持ちたい!」「食べ物に触れたい!」という気持ちが育ってきます。嫌がらずに触れさせてあげましょう。
- ◆手づかみしやすく、誤飲の危険を防げるので、口よりも大きい形状のもの(棒状や俵型のもの)を用意しましょう。

食事前・後には
手洗いをしましょう



◇◇先輩ママのよくあるQ&A◇◇

Q. 手づかみ食べをしないのですが…。
A. 保護者が楽しそうに食べたり、手づかみして食べる姿をお手本として見せてあげましょう。手づかみできなくてもあわてないで!手が不器用なだけかもしれません。つみきなど手を使う遊びで、手づかみの感覚を養うと自然に手づかみができるようになっていきます。

Q. 汚されるのがいやなんです…。
A. 机やイスの下に新聞紙やシートを敷いて食べ物が落ちたり、汚れても大丈夫なようにしておくといいですよ。また、汚れてもいい服で食べるようにしましょう。

Q. 手づかみを嫌がるのですが…。
A. 汚れるのを嫌がれば、すぐに手をふけるようタオル等を用意し、少しずつ慣れさせるようにしましょう。手づかみを無理にさせずに、フォークなどを持たせてあげてもよいでしょう。

Q. つめこんだり、丸呑みしてしまうのですが…。
A. 前歯が生えてきたら前歯でかじりとることができるようになります。小さく切りすぎていると、前歯でかじりとれず丸のみしかできません。まずはかじりとることに慣れさせましょう。そのためには、手でつかめる棒状や俵型のものを前歯でかじりとることを習得させます。子どもの口から1~2cmのところを親の指で支えながら食べ物を口に入れてあげるとよいでしょう。



★前歯で上手にかみとれるようになるために★

《前歯でかみとり期の様子》

	歯の発達	上4本・下4本の前歯がそろ(目安:1歳ごろ)
	噛む機能	前歯でかみとることができるが、丸呑みしてしまうことが多い
	かたさ	前歯でかみとることができるかたさと飲み込みを促がすものとを組み合わせます 歯ぐきでかみつぶせるかたさのものが食べられます
	大きさ・形	前歯でかみ切ることができる大きさ きざみ食は口の中でまとまりにくく、バラバラになりやすい
	食べ方	手づかみ中心～フォークを使って食べられるようになります

～すぐに用意できるよ！手づかみ食材例～



赤ちゃんせんべい



トーストパン



ゆでた人参



りんご



スティックチーズ



お魚ソーセージ



おにぎり

分量(子ども1人)	
○ごはん:40g	
○しらす干し:大さじ1/2	
○ゆかり:小さじ1/4	
●ごはん:40g	
●しらす干し:大さじ1/2	
●青のり:小さじ1/4	
<作り方>	
①ごはんにしらす干し、ゆかり(青のり)を加えて混ぜる。	
②前歯でかじりとりやすい大きさににぎる。(俵型やスティック型にするのもよい。)	



野菜ハンバーグ

分量(大人2人+子ども1人)	
合挽き肉:200g	卵:1/2個
玉ねぎ:小1個(160g)	パン粉:1/4カップ
人参:1/4本(25g)	牛乳:大さじ2
ピーマン 1/2個(30g)	塩・こしょう:少々
	サラダ油:小さじ1
<作り方>	
①玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにする。	
②パン粉に牛乳、卵を入れて混ぜる。合挽き肉、塩・こしょうも加えてよくこねる。	
①も加えて混ぜる。	
③フライパンに油を熱し、小判型に整えたハンバーグを焼く。	



カリカリじゃこのフライ

分量(大人2人+子ども1人)	
ちりめんじゃこ:25g	米粉(小麦粉):50g
人参:1/5本(20g)	ベーキングパウダー:小さじ1/2
玉ねぎ:小1/2個(80g)	水(だし汁):70cc
	揚げ油:適量
<作り方>	
①玉ねぎは薄切り、人参は細切りにする。	
②米粉(小麦粉)、ベーキングパウダー、水(だし汁)をよく混ぜ、衣をつくる。じゃこ、①を混ぜる。	
③揚げ油を170～180℃に熱し、②をスプーンで落としてカラッと揚げる。	

