

# 手づかみレシピ

Topics

## 手づかみ食べていつ始める？

個人差はありますが、離乳後期(目安：9～11か月頃)から盛んになってくると言われています。離乳食に手を伸ばしてくれば、手づかみ食べできる食事を1品取り入れてみると良いでしょう。嫌がる子に無理やり持たせる必要はありません。

手づかみ食べはこれから先のスプーン・フォークを使う動きの練習です。

最初はうまくいかず、食べずにまわりを汚すだけになることもあるでしょう。

(初めての感触に驚く、力加減がわからず握りつぶす、自分の口にうまく運べない、思うようにできず泣いてしまう・・・)遊ぶばかりで食べてくれない日が多いかもしれません。

大人が手を添えてあげたり、「ママ/パパに『あーん』して」と自分の口に運んでもらう、逆にあーんしてあげるなどして練習してみるのも良いでしょう。

偶然でもできたら大げさに褒めてあげると、お子さんも楽しみながらやってくれるようになるかもしれませんね。「汚されるからさせない」ではなく、汚れてもすぐ片付ける環境を作って大人の負担も減らしましょう。

### point 1 手づかみ食べできる食事に

大きめに切った野菜(こどもの手で握っても隠れない程度の長さ)・おにぎり・おやきなど前歯を使って自分なりの一口の量を噛み取る練習を！

### point 2 汚れてもよい環境をつくる

エプロンをつける、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片付けがしやすいように準備して。

## ☆離乳後期(目安：9～11か月頃)☆



### ほうれん草とチーズのじゃがお焼き



じゃがいも	1/2個
ほうれん草	3～4枚
粉チーズ	小さじ1
油	少々

- ① じゃがいもはすりおろす。ほうれん草はゆでて水にさらし、細かく刻む。
- ② ①に粉チーズを加えて混ぜ、薄く油をひいたフライパンで焼き、食べやすく切り分ける。



### きゅうりのヨーグルトディップ

きゅうり	20g
★ ツナ(水煮缶)	5g
★ ヨーグルト	大さじ1



- ① きゅうりは1cm×7cm長さのスティック状に切り、やわらかく茹でて器に盛る。
- ② ★を混ぜ合わせてディップを作り、①に添える。

# 手づかみレシピ

☆離乳完了期(目安：1歳～1歳6か月頃)☆

## ごはんのおやき



★ にんじん(千切り)	10 g
★ キャベツ(千切り)	10 g
★ 長ねぎ(みじん切り)	10 g
★ ごはん	80 g
★ 溶き卵	2/3個分
塩	少々
油	小さじ1

- ① ★をよく混ぜ合わせ、塩で味をととのえる。
- ② 小判型にまとめ、油を熱したフライパンで両面を焼く。  
お好みでケチャップ、マヨネーズ(各少々)をぬる。

## かぼちゃの素揚げ

かぼちゃ	40 g
油	適量
マヨネーズ	小さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ2



- ① かぼちゃは皮とワタを除き、1cmの棒状に切る。
- ② フライパンに少量の揚げ油を熱し、①を入れて素揚げにする。
- ③ マヨネーズとヨーグルトを混ぜ合わせてディップを作り、②に添える。

色々な形にチャレンジ!

## 大根のステーキ



大根	40 g
オリーブ油	少々

- ① 大根は皮をむき、やわらかくゆでて食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を軽く色づくまで焼く。  
お好みで醤油(少々)をぬる。