



すくすく通信

2025年

子育て世代包括支援センター

子育て支援室



残暑が厳しい毎日が続いていますが、少しずつ秋の気配も感じられるようになりましたね。おいしい野菜や果物が出回る季節でもあります。今月は、月齢別の食事と手づかみ食べについてお伝えします。

離乳初期

(5～6か月)

【食形態】ヨーグルトぐらい

- ・上唇の力が弱いので浅めのスプーンがおすすめ!
- ・スプーンを浅めに口に入れることで丸のみ防止になる

離乳中期

(7～8か月)

【食形態】絹ごし豆腐ぐらい

- ・食べ物大きさや固さを感知しやすいよう舌の前方部にのせる
- ・色々な味や舌ざわりを楽しめるよう、食品の種類を増やしていく

離乳後期

(9～11か月)

【食形態】完熟バナナぐらい

- ・前歯でかじり取り歯茎で潰すことができる
- ・手づかみ食べをはじめるのに、ちょうどよい時期。下記を参照に進めてみましょう!

離乳完了期

(12～18か月)

【食形態】肉だんごぐらい

- ・奥歯で噛み潰すことができるようになる
- ・繊維の強い野菜や肉は調理の工夫が必要な時期



【手づかみ食べのメリット】

- ・一口量を覚えることで窒息を防ぐ
- ・手や指の機能アップ、感覚の刺激
- ・噛む力、舌の動きの発達、言葉の発音にも好影響
- ・食べる楽しさや意欲を育てる

やってみよう!

自分で食べながら、一口の量を学習していきます。この経験は遊びの中からは経験できないので、ぜひ手づかみ食べをさせてあげましょう!

【手づかみ食べのポイント】

- ・おにぎりにしたり、野菜は大きめにカット。
- ・前歯で噛みとる練習が大切。初めは大人が手を添えて!
- ・下にビニールシートや新聞を敷くと後片付けが簡単。
- ・最初は小判型で。慣れてきたら角切り、スティック状、お焼きなどに。
- ・ゆでた野菜(握ってもつぶれにくい固さ)がおすすめ!人参、大根、さつまいも、じゃがいも、かぼちゃ、アスパラ、きゅうりなど。



重要!

詰め込みすぎによる誤嚥がないよう必ずそばで見守りましょう!