

食べるこってすてきだね！

しっかり ♪ カミカミ・モグモグ ♪ しましょうね！

～9か月から1歳6か月頃～

オギャーッと産声をあげてから、自然と母乳やミルクを飲んでいた赤ちゃん👶
しかし、『食べる』機能は、生まれながらに持っているわけではありません。
食べることは、『離乳食』や家族の食事の様子を見ながら、徐々に育っていくものです。
約1年間、じっくりゆっくり進めてきた『離乳食』も、そろそろゴールに近づいてきました。
この時期に、しっかり「♪カミカミ・モグモグ♪」を教えてあげましょうね！

♪カミカミ・モグモグ♪ ゴールの目安

- ① 自分から手づかみをした食べ物を前歯でかじり取れますか？
- ② 自分に合った適量（一口量）をお口の中に入れていませんか？
- ③ お口を閉じて奥に運び、奥歯や歯茎でモグモグできていますか？
- ④ しっかりモグモグした後にゴックンできていますか？

◎カミカミしている様子は、唇を左右に動かしたり、片方のほおが膨らんだりする様子で観察できます。

※「授乳・離乳の支援ガイド(2019年改訂版)」P.72より



口の中の食べ物を左右に動かしてカミカミしているよ

かたさは？



- 9か月～11か月頃……………“歯茎でつぶせるかたさ”

指やスプーンでつぶせる“完熟バナナ”のかたさ

- 1歳～1歳6か月頃……………“前歯で噛み取れるかたさ”

スプーンで簡単に切れる“卵焼き”のかたさ

よく煮たおでんの「大根」くらいの固さを上手にカミカミできるかな？

大きさは？



- 1cm角位のやわらかく加熱した野菜などを与えてみましょう。
- 野菜や芋のスティックを手を持って食べられるようにしてみましょう。

自分のお口に合った大きさに、上手にかじり取れるようになるといいですね！

※かたすぎ、やわらかすぎ、小さすぎは……………

かえって噛まずに丸飲みしたり、イヤイヤして食べない原因になるようです。

手に持って食べる練習をしましょう！

手づかみ食べは、食べ物を目で確かめて、手指でつまんで、口まで運び入れるという目と手と口の協調動作です。手づかみ食べが上達すると、フォークやスプーンも上手に使えるようになってきます。

食べやすい大きさにして手づかみ食べをさせましょう。

〈食品例〉

☆スティック野菜

(最初はやわらかく加熱して、
徐々にかたくしていきましょう。)

※人参・大根・ブロッコリーの茎・
じゃがいも・さつまいもなどを
スティック状に切って、
やわらかく茹でます。



☆ごはん

やわらかいごはんを小さめのおにぎりにしてみましょう。
慣れてきたらやわらかいごはんから普通のかたさのごはんに
すすめましょう。



前歯を使って「一口量」をかじりとり、
上手にモグモグできるかな？

☆麺類

うどんをやわらかくゆでて
2～3cmくらいの長さに切って。



☆パン

食パンを
持ちやすい大きさにして。



上手になったら
薄く切った食パンを
ロールサンドに。



汚しても良い環境を

手づかみ食べは「自分で食べたい」という欲求が出てきた発達の証です。

食べこぼしの後片付けは大変なこともあります。赤ちゃんの自分で食べる意欲を大切に、汚れてもいい環境を整えて存分に手づかみ食べをさせましょう。

- ① エプロンをつけたり、テーブルの下にビニールシートを敷くなどして後片付けがしやすいように。
- ② 濡れタオルを用意して食後は手や口の周りを綺麗に。



～お食事中は、大人の方が見守ってあげましょう！～

(土浦市栄養士)