



～ 離乳食を進めてみよう！ 9～11か月頃 後期 ～

目標：「噛む」ための基礎づくり。前歯で噛みきり、歯ぐきで噛みつぶす練習をしっかりと。

◎離乳食の固さ

- ・赤ちゃんの歯ぐきでつぶせる完熟バナナくらいの固さにしていきます。
- ・指で少し力を入れてつぶせるくらいの固さで5mm角～1cm角の大きさが適当です。

◎1日の食事のリズム

- ・毎日だいたい同じ時間に食べさせ、食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。

スケジュール例(目安)

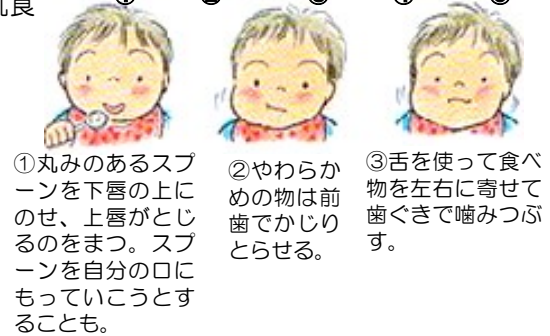


◎赤ちゃんの食べ方・食べさせ方

- ・舌は前後・上下・左右にも動きます。
- ・舌でつぶせない離乳食は左右に寄せて歯ぐきでつぶしてカミカミします。丸のみしているようならやわらかさをチェックして。
- ・手づかみ食べを始めます。



【やや前傾】



◎離乳食の進め方

- ・量
 - ★ごはん → 5倍がゆ90g～軟飯80g (赤ちゃん茶碗軽く1杯くらい)
 - ★たんぱく質 → 肉・魚15g、または豆腐45g、または全卵1/2個、または乳製品80g
 - ★野菜・果物 → 30～40g

食べる量は個人差があるので無理強いしないようにしましょう。

主食(穀類)＋主菜(たんぱく質の魚・肉・卵など)＋副菜(野菜・果物など)を組み合わせてバランスを考えましょう。

- ・鉄の不足には十分配慮し、赤身魚・肉・レバーを取り入れたり、牛乳・乳製品の変わりに育児用ミルクを使用する等工夫しましょう。フォローアップミルクは母乳や育児用ミルクの代替品ではありませんが、体重増加がみられない場合や離乳食が進まず鉄欠乏のリスクが高い場合、必要に応じて使しましょう。
- ・味：だし汁を中心に大人より薄めの味付けに。少量のケチャップ・マヨネーズも使えます。
- ・手でもてるような形の食事もとりにいれて、自分で食べようとする気持ちを大切にしましょう。7～8cmくらいが持ちやすいですよ。太さも調節してみてください。
- ・大人の食事からとりわけて離乳食に活用しましょう。
- ・家族一緒に食事をし、食の楽しい体験を積み重ねていきましょう。
- ・食後の母乳やミルクは、離乳食の量が増えれば次第に減り飲まなくなってきました。欲しがれば与えますが、しっかり食事を食べられるようにリズムをつけましょう。

- 穀類 → 5倍がゆ(つぶさない)・やわらかいごはん・パン・うどん・そうめん・カニ・スパゲティなど
- いも類 → やわらかく煮てサイコロ状
- 油類 → バター・植物油
- 豆類 → 豆腐はサイコロ状・納豆や煮豆はみじん切り
- 肉類 → 鶏肉やひき肉、牛・豚の赤身薄切肉やひき肉・レバー (牛乳を飲ませるのは1歳から)
- 野菜 → 緑黄色野菜と淡色野菜とり混ぜて
- 卵類 → 全卵(1/2個まで)をしっかりと加熱
- 魚類 → 背の青い魚は少しずつ様子を見て使う
- 乳製品 → チーズ・牛乳を少量料理に使う
- きのこ → よく煮て細かくみじん切り



ステップアップの目安



1歳頃に向けて1日3回食のリズムをしっかりとつけていきましょう。味覚や食習慣もこの時期に形成されます。乳幼児期に濃い味に慣れないように、薄味を心がけましょう。

