おいしく楽しく離乳食

9～11 か月(後期)頃の離乳食で大切なこと



◆離乳食と授乳の回数◆

離乳食の回数は3回に増やし、毎日同じ時間に決めて生活のリズムをつけましょう。

※母乳または育児用ミルクは離乳食の後に与えます。

この他に授乳のリズムに添って、母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日2回程度与えます。

(タイムスケジュール例)

6:00	10:00	14:00	18:00	22:00
母乳・ミルク	離乳食 母乳・ミルク	離乳食 母乳・ミルク	離乳食 母乳・ミルク	母乳・ミルク

※慣れてきたら大人と同じ時間にし、楽しい食事の時間を過ごしましょう

(赤ちゃんの3回目の食事は、遅い時間にならないよう、できるだけ19時頃までにスタートしましょう)

◆食材の固さや大きさの目安◆

舌が左右にも動かせるようになり、食材を前歯で噛み切って、奥の歯ぐきでカミカミできます。



軟らかく煮て、
粗ほぐしや粗みじん切りに
(5～8mm角程度)

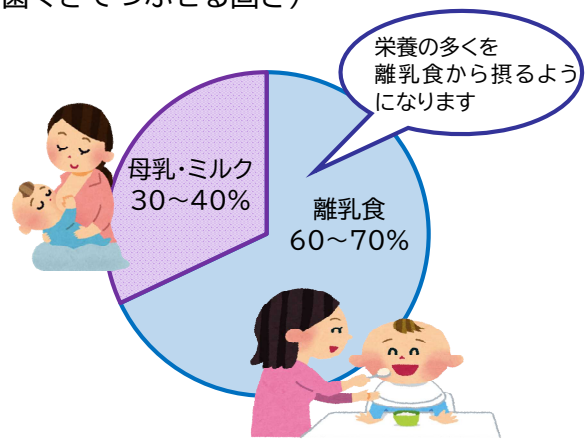


完熟バナナくらいの固さ
(歯ぐきでつぶせる固さ)

◆薄味を基本に味覚を育てよう◆

だし汁を中心に、大人より薄い味付けにしましょう。

トマトケチャップ、全卵が使えたら加熱したマヨネーズも OK。



◆1回あたりの目安量◆

穀類	全がゆ(5 倍がゆ)90g～軟飯 80g
野菜・果物	30～40g
魚	15g
または肉	15g
または豆腐	45g
または卵	全卵 1/2 個
または乳製品	80g

※赤ちゃんの体格や発達には個人差があります。食べる量はあくまでも目安です。
食事量の過不足は、体重や身長が乳児身体発育曲線のカーブに沿っているかで確認します。

◆毎食、3つのお皿(主食・主菜・副菜)をそろえよう◆



全がゆ(5倍がゆ)から
徐々に軟飯へ



牛や豚の赤身肉も OK
青背の魚も OK
アレルギーがなければ
しっかり加熱した卵も OK



繊維の多い野菜以外は
軟らかく煮れば、ほとんどの
野菜を使うことができる



1日1回
果物とヨーグルト

◆積極的に取り入れたい栄養素◆

鉄の多い食品

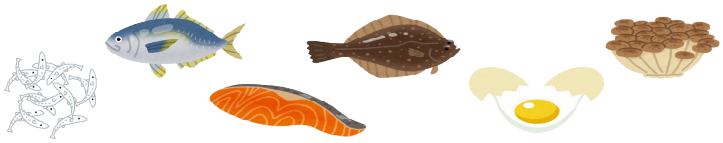
赤身の魚、肉類、レバー、緑黄色野菜、大豆製品、海藻類など

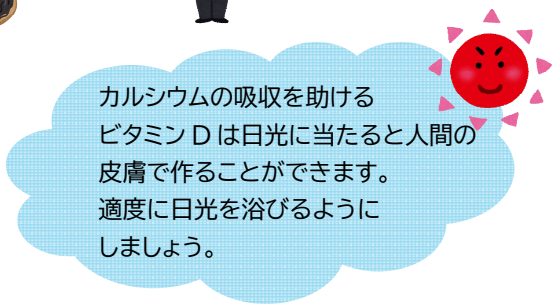




ビタミンDの多い食品

しらす、鮭、青背の魚、卵黄、きのこなど





◆「自分で食べたい！」意欲を大切に◆

手づかみで食べようとするなど、自分で食べる意欲が出てくる時期です。
手が自然にテーブルに届き、体がやや前傾になるようクッションやタオルで調整します。足の裏が完全に床や足置きに着くよう調整しましょう。



◆手づかみ食べのポイント◆

①手づかみ食べのできる食事に
②食べる意欲を尊重して
③汚れてもいい環境を

エプロンを付けたり、テーブルの下に新聞紙やレジャーシートを敷くなど、後片付けがしやすいように準備しましょう。



手づかみサポートメニュー



ごはんをおにぎりにする、野菜の切り方を大きめにするなどメニューに工夫を。
前歯を使って自分なりの一口量を噛み取る練習を。スティック状など手に持ちやすい大きさにしてみましょう。

◆取り分け離乳食を活用◆

メリット

①大人と同じ食材が使えて無駄がない。
②大人用の調理と一緒にできるので時間の節約になる。
③家族と一緒の食事から「おいしさ」を共感し、食べる意欲を育てることができる。

取り分けのポイント

＊離乳の進行に応じて食べられる食材を選ぶ。
＊食べやすい固さ、大きさにする。
＊薄味に仕上げるため、大人用の味付けをする前に取り分ける。



◆卒乳したら間食を◆

1歳頃からの間食（おやつ）は不足を補う4回目の食事と考え、果物や乳製品などを中心に、栄養が摂れるものがおすすめです。1～2歳は1日2回（午前・午後）に分けて食べましょう。





出展：厚生労働省 「授乳・離乳の支援ガイド」改定に関する研究会 「授乳・離乳の支援ガイド」（2019 年改訂版）
公益財団法人 母子衛生研究会 「授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）実践の手引き」

精華町