

☆離乳後期（9～11か月頃）の食事について☆

舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを
覚える時期です

●1日の食事のリズム（あくまでも目安です）

☆1日3回食にしましょう

☆食欲に合わせて、離乳食の量を増やしていきます。

☆離乳食後に母乳またはミルクをあげます。ただし、離乳食量が増えるに
したがって飲む量は減らしていきます。

6:00	10:00	14:00	18:00	22:00
				

●調理形態 歯ぐきでつぶせる固さ（指でつぶせる程度のやわらかさ）

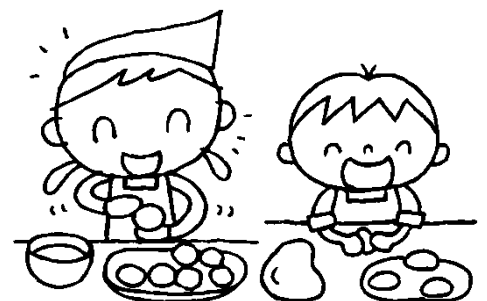
- ◆少量のケチャップ・マヨネーズなどの調味料を使うことができます。ただし、薄味に心がけましょう。
- ◆鉄分が不足しやすい時期です。赤身の魚や肉、レバー、大豆製品、海藻類、ほうれん草などを取り入れましょう。
- ◆コップに興味を持ち始めます。浅いコップをくわえさせて傾け、口に入る水分量を調節するようにして練習していきましょう。

♪とっても便利 取り分け離乳食♪

大人と同じ食事から離乳食を取り分けてつくることができます。同じ食材が使える、時間の節約にもなるのでぜひおすすめです。また、家族と一緒に食事になることで子どもの食べる意欲も育てることができます。

【作り方のポイント】

- ・月齢に応じた食品を使いましょう。
- ・うす味に仕上げるため、大人用の味付けをする前に取り分けましょう。
- ・取り分けた後、刻む、つぶす、とろみをつける、汁気を多くするなど子どもが食べやすいように工夫しましょう。



●新たに使える食品と使い方

Ⅰ 穀類	米	9か月頃は5倍がゆ（米1：水5）が目安になるが、徐々に軟飯（米1：水3→水2）に慣れさせる。
	パン	軟らかいパンは、小さくちぎってそのまま与える。トーストは、育児用ミルクや加熱した牛乳に浸して与えてもよい。手づかみ食べができるようなら、持ちやすい大きさに切って与える。
	いも類	つぶし方を粗めにする。
	麺類	軟らかくゆで、1～2cmくらいの長さに切る。手づかみ食べができるようになったら、少し長めに切ってもよい。

Ⅱ 野菜・果物	野菜	食物繊維（不溶性）の多い野菜以外は、軟らかく煮れば、ほとんどの野菜・果物を使うことができる。 手づかみをしたい子どもには、手に持ちやすい大きさに調理する。
------------	----	--

Ⅲ たんぱく質性食品	魚・貝類	いわし、さば、さんまなどの青皮魚、かき（貝）の軟らかい部分などを用いてもよい。十分に加熱する。
	肉	豚・牛の赤身肉を使うことができる。最初はひき肉が調理しやすく、食べやすい。レバーも少量なら鉄の含有量が豊富で勧められる。
	大豆	軟らかく煮たものをつぶして与える。丸のまま与えると気管に詰まることがあるので、必ずつぶして与える。
	納豆 高野豆腐	納豆は細かく刻んで加熱して与える。高野豆腐はそのまますりおろし、米がゆ、野菜の含め煮、みそ汁などに入れ、加熱して使用する。
	卵	全卵が使えたら、マヨネーズを使用してもよい。加熱して使用する。
	乳製品	牛乳 ヨーグルト チーズ