

離乳後期 9～11か月頃

歯ぐきでつぶす練習



9～11か月頃から食べられる食品と調理例 指でつぶせるバナナくらいの固さをめやすに

	食品	調理例	1回の量のめやす
炭水化物	米	全粥～軟飯	全粥90g～ 軟飯80g
	いも類	歯ぐきでつぶせる固さに煮て、5～8mm角にする	50～80g
	麺類(そうめん, うどん, スパゲティ, マカロニ)	柔らかく煮て食べやすい長さに刻み, だし汁やスープで煮る	
	パン, ホットケーキ	食べやすい大きさに切る	
くだもの野菜	柔らかくすれば, ほとんどの野菜・果物が使える	野菜: 柔らかく煮て, 5～8mm角に切る	30～40g
たんぱく質	豆腐, 納豆	豆腐: 5～8mm角に切り, 汁物, 煮物に加える。納豆: 刻んでごはんやあえものに加える。大豆: 刻んで煮物に加える	45g
	肉類(豚, 牛)	脂身の少ない部位のひき肉を選んで煮物に加える	15g
	青魚(いわし, あじ)	加熱後, 細かくほぐし煮物に加える	15g
	卵	全卵をよく加熱する	全卵1/2個
	牛乳, プレーンヨーグルト, チーズ	調理用としてシチュー, クリーム煮に使用	80g

- ☆ 野菜は食物繊維の多い食品(ごぼう, たけのこなど)は離乳食には向きません。
- ☆ 調味料(ケチャップ, マヨネーズ)は慣れてきたら, 少量使用できます。辛味や刺激の強いからしやこしょう, わさび, とうがらし, にんにく, しょうがは離乳食には向きません。

お口の様子をみてみましょう。

唇を閉じて歯ぐきで押しつぶして食べる時期です。唇がねじれたり口角が片側によじれたりします。



かみやすいように, 5～8mm角に切る

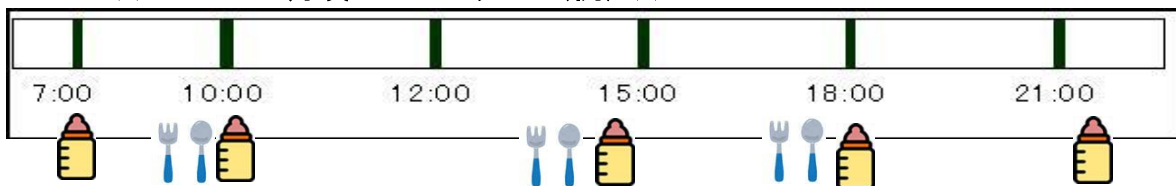
◎ 3回食にステップアップ ◎

いよいよ離乳食も3回になります。

乳幼児期の生活リズムの基礎をつくる大事な時期です。そのためには, 家族の生活リズムを整えることが大切です。『早寝早起きをして, 1日3回決まった時間に食事をする』ことを家族が心がけていれば, 離乳食も家族の食事から取り分けて自然と規則的になります。



☆ 9～11か月頃の1日のリズム(例) ☆



離乳食の後に母乳またはミルクを飲ませます。その他に母乳は赤ちゃんが飲みたいだけ, ミルクは1日2回程度あげましょう。

家族で楽しく離乳食

◎ 家族の食事といっしょに ◎

このころになると、おとなの食事から取り分けられるものが、さらに増えます。

ごはん やわらかめに炊けば、おとなも子どもも食べられます。

みそ汁・スープ

具は柔らかめに煮る。できあがりを取り分け、食べやすい大きさに切る。汁はだし汁やお湯で薄める。

煮物 柔らかく煮て、うすく味をつけた段階で取り分ける。食材を食べやすい大きさに切る。

肉・魚 うす味に仕上げ、細かく刻む。

みそ汁の野菜と、ゆでた魚(たら)を、5mm角に刻んで離乳食の煮物に。



◎ 手づかみ食べを練習しましょう ◎

パンや野菜、じゃがいもなどをスティック状にすると、手づかみ食べや、前歯で噛み切る練習になります。

にんじんスティック



◎ フォローアップミルクって?? ◎

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なく、牛乳の代用として開発されたミルクのことです。牛乳に不足している鉄分・ミネラルなどを多く含んでいるので、離乳食がうまく進まず鉄分不足などが心配される場合におすすめします。使用する場合は9か月以降にします。また、食事にひびかない量にします。

使わなければいけないの??

使わなければいけないものではありません。離乳食が順調に進んでいる場合は、母乳や育児用ミルクから徐々に牛乳に切り替えます。牛乳を飲むのは1歳過ぎを目安にします。

★★★★ 離乳についての Q&A ★★★★★

便秘

1歳近くになると母乳やミルクの量が減って水分量が減り、便が硬くなることがあります。離乳食の食品に、野菜やさつまいもなど食物繊維の多い食品や、ヨーグルトなどを取り入れ、便秘をよくするようにしましょう。

食べない

このころになると、いろいろなものに興味を持ち始めるので、食事に集中しないかもしれません。食事中テレビをつけていませんか？食事に集中しやすいようテレビは消し、おもちゃも片付けましょう。

むら食い

身長や体重の増え具合が順調なら気にしませんが、3食の食事リズムを整えるには、決まった時間に食事をするよう習慣付けることが大切です。

味付け

それぞれの食品のもつ味をいかしながら、うす味にします。油脂類も少量の使用にします。