

後期(9~11か月頃)の離乳食



かみかみ



香取市 健康づくり課

形状・味つけ・ポイント

- ◎ バナナくらいの、歯ぐきでつぶせる固さにします。
- ◎ 使える調味料の種類が増えます。風味づけに少量を入れる程度ですが、赤ちゃんの食欲UPにもつながります。
- ◎ 離乳食は1日3回になり、慣れてきたら大人と同じ時間に食べるようになります。家族と一緒に楽しく食事をしましょう。
- ◎ 鉄分が不足しないように、レバーや赤身肉、マグロや青魚も積極的にメニューに取り入れてみましょう。
- ◎ 食べる量や進み具合には個人差があります。赤ちゃんの成長に合わせて焦らずに進めていきましょう。
- ◎ 食後は母乳、ミルクを欲しがらだけあげましょう。



離乳食と母乳・ミルクの生活リズム

◎ 離乳食は1日3回です。離乳食の間隔は3～4時間位あけます。



6時

離乳食 +



10時

離乳食 +



14時



離乳食 +



18時



22時



◎ 3回食に慣れてきたら、大人の生活リズムに合わせていきます。

保育園などに入園予定の方は、保育園のタイムスケジュールに合わせていくのも良いでしょう。

起床	授乳 離乳食 朝	遊ぶ・散歩	授乳 離乳食 昼	昼寝	授乳	遊ぶ・散歩	授乳 離乳食 夕	お風呂	授乳 就寝	夜間授乳
	7時		11時		15時		18時		20時	

栄養バランスと食材の量

【主食】
エネルギー源



お粥・パン
・めん類など

【副菜】
ビタミン・
ミネラル源



野菜など

【主菜】
たんぱく質源



豆腐・魚・肉
・卵・乳製品
など

1回分の目安量

お粥の場合
5倍粥 90g
↓
軟飯 80g

食パンの場合
8枚切
耳を取って
3/4枚

ゆでうどんの
場合
60g

野菜・果物で
30~40g

果物だけに
偏らないよう
にしましょう

豆腐の場合
45g

魚の場合
15g

肉の場合
15g

卵の場合
全卵 1/2個

乳製品の場合
80g

食べやすい姿勢

落ち着いて食べられるように
イスに座りましょう。
足のせ台に足が着くように調節
しましょう。



食べ物に興味を持ち、手をのばして
つかもうとする様子も見られます。
両手が自由に動かせてテーブルの皿に手
が届くように、体とテーブルの
距離や高さも調節しましょう。

かみかみ期の口の動きと 食べさせ方

① 離乳食用スプーンに1杯分の
食べ物をのせます。
食べ物を上手に取り込める場
合は、くぼみのあるスプーン
に変えてみましょう。



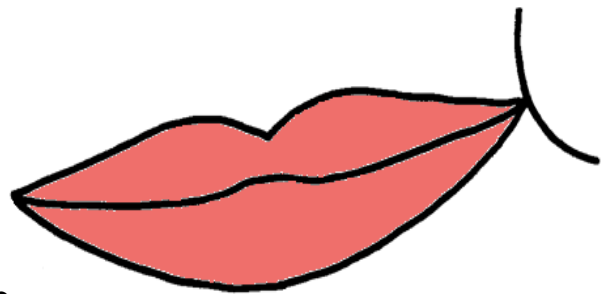
② スプーンを下唇にのせ、
口を閉じて上唇で食べ物を
取り込むのを待ちます。



③ スプーンをゆっくり引き抜き
ます。



④ 舌が前後上下に加え、左右
にも動かせるようになり、
舌を使って食べ物を歯ぐき
に移動させてつぶします。
口角を片側ずつ動かします。



⑤ ごっくんが出来たら、次のひと口をあげます。



食べられる大きさや固さに個人差が
出てきます。口の動きをみて、ステ
ップアップは急がずに見守って！

取り分け離乳食

◎ 大人用の汁物や煮物を作る時に、味付け前のやわらかくなった食材を取り分けて使うと、簡単に離乳食が作れます。

(じゃが芋、大根、にんじん、小松菜 と 昆布とかつおの混合だし汁)



① 材料を適当な大きさに切る。



② じゃが芋、大根、にんじんをだし汁で煮る。小松菜を加え、やわらかくなるまで煮る。



③ みそを溶き入れる。大人用もうす味を心がけて。
(大人2人と赤ちゃん1人でみそは大きじ1杯程度)



④ 取り分けて刻む。小松菜は葉先の部分を使う。

⑤ ④にみそ汁の汁を大きじ1/2杯と水を大きじ1杯加え、レンジで温める。

食物アレルギー について

◎ 自己判断で特定の食材を遅らせることに、食物アレルギーの予防効果はありません。月齢に応じた食材を試していきましょう。

※医師の指導がある場合は、その指導に従って下さい。

◎ 特に心配な食材は、体調の良い日に新鮮な食材を十分に加熱して、少量から試しましょう。

水分補給に ついて

◎ 普段の水分補給は、さ湯や麦茶をあげましょう。スパウト、ストロー、コップなど、飲めるようになるには個人差があります。あせらずに練習してみましょう。

◎ イオン飲料やジュースはベビー用でも甘いので、離乳食を食べなくなったり、哺乳量が減る原因にもなります。

習慣的にあげないようにしましょう。

ハチミツ注意

◎ ハチミツやハチミツを含む食品は1歳を過ぎてから。

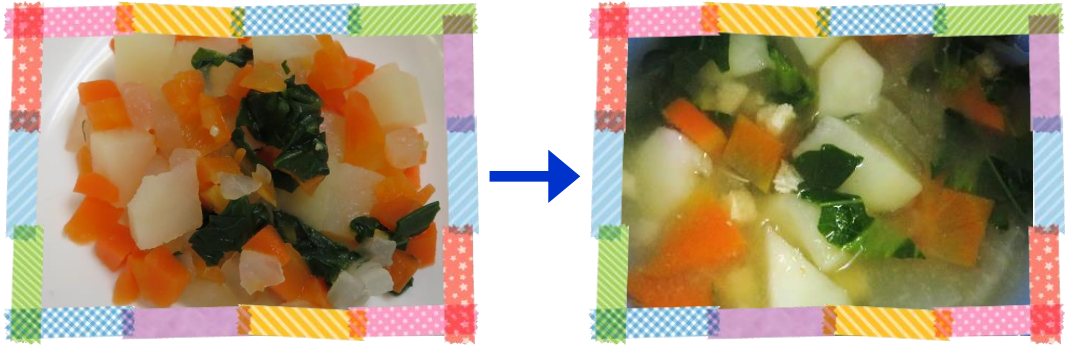
フォローアップミルクとは？

◎ 鉄分などを強化したミルクで、生後9か月頃から使えます。離乳食だけでは足りない栄養を補う食品になり、牛乳の代用品と考えます。おやつの時間にマグやコップで与えたり、料理に混ぜて使います。











◎ 離乳食を好き嫌いなくしっかり食べ、母乳や育児用ミルクも十分に飲んでいて体重増加も順調なら、フォローアップミルクに変える必要はありません。

かみかみ期の後半

◎ 様子を見ながら食材のサイズアップや、お粥の水分量を少し減らしてみましよう。



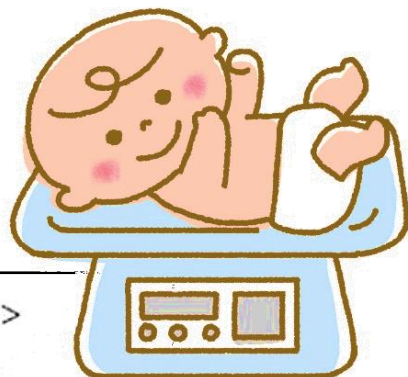
◎ 授乳量が減ってきて間にお腹がすくようなら、15時頃におやつ（補食＝3食で補えないもの）をあげましよう。

<p>離乳食 + </p>  <p>7時</p>	<p>離乳食 + </p>  <p>11時～12時</p>	<p>または 補食</p> <p>芋や果物 乳製品など</p>   <p>15時</p>
<p>離乳食 + </p>  <p>18時</p>	<p></p> <p>20時</p>	<p>夜間に授乳する場合があります</p> 

◎ 手づかみ食べにチャレンジしてみましよう。スティック状の野菜やお焼きなど、前歯でかじり取って食べる練習をします。大人が食べるお手本を見せてあげましよう。

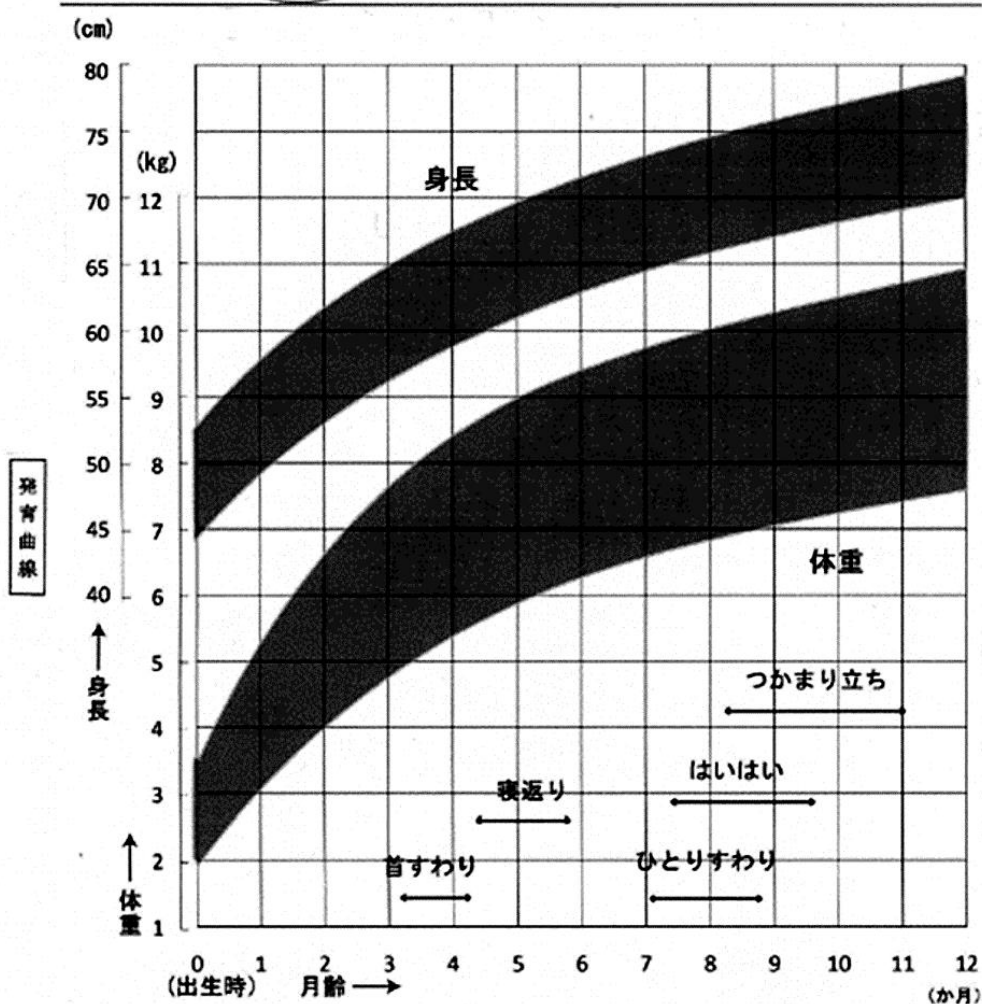
成長の目安

- ◎ 乳児の発育は個人差が大きいです。母子手帳の乳児身体発育曲線のグラフを目安とします。
- ◎ 身長や体重を記入して、曲線のカーブに沿って成長しているかを確認しましょう。



<お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。>

男の子 乳児身体発育曲線 (平成22年調査)



首すわり、寝返り、ひとりすわり、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩きの矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子どもができるようになる月・年齢までの目安を表したものです。お子さんができるようになったときを矢印で記入しましょう。