

離乳後期

🥕🍅🍌🥕🍅🍌 9~11 か月頃の食事 🍌🍅🥕🍌🍅🍌

1日3回の食事を習慣づけましょう

☆☆☆ 9~11 か月頃の食事で大切にしたいこと ☆☆☆



カミカミ

- ・ 離乳食は1日3回食にして、生活リズムをととのえましょう。
- ・ 栄養は食事からとることが中心となってきます。
- ・ 食後の母乳，ミルクはだんだんと減らしていきましょう。
- ・ 手づかみで食べられるものも用意しましょう。
- ・ 奥の歯ぐきでカミカミの練習をしましょう。

赤ちゃんの生活リズム（例）

7:00	12:00	15:00	18:00	20:00
おめづめ	あそび	おひるね	あそび	おふろ
（離乳食+ 母乳・ミルク）	（離乳食+ 母乳・ミルク）	（母乳・ ミルク）	（離乳食+ 母乳・ミルク）	おやすみ

☆☆☆ 9~11 か月頃の食事の進め方 ☆☆☆

舌で左右に食べ物を送り、歯ぐきでカミカミして飲み込むことを覚えていく時期です。

- ・ 歯ぐきでつぶせる程度の大きさ・固さにします。

目安

熟したバナナ位の固さ（親指と人さし指でつぶれる程度）

大きさは1cm角位のサイコロ状

- ・ 手に持って食べられるものを用意します。
ゆで野菜やパンなどを一口サイズやスティック状に
- ・ 食品や料理の種類を増やし味覚を広げます。
- ・ 調味料（香辛料は除く）をきうすく味付けします。
味付けの目安は大人の味付けの1/3~1/2位
- ・ 1回の食事に、ごはんやめん類などの「主食」、野菜を使った「副菜」と果物、たんぱく質性食品（魚・肉・大豆製品・卵）の入った「主菜」をそろえると栄養バランスのよい食事になります。

☆☆☆ 食べさせ方のポイント ☆☆☆

- ・ 落ち着いた食事の環境を作ってあげましょう。

おもちゃは片付けて、テレビは消しましょう。

- ・ 食事のマナーも知らせていきましょう。

食事の前と終わったあとは口と手をふきましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

遊び食べが始まったら、食事に集中ができなくなったサインです。全部食べ終えていなくても食事を切り上げましょう。

- ・ 楽しい雰囲気ですら食事しましょう。

赤ちゃんも家族と一緒に囲む食卓が大好きです。家族と一緒に食べながら、優しく「おいしいね」「よく食べたね」など言葉がけをしてあげましょう。

- ・ 手づかみ食べをいっぱいさせてあげましょう。

手づかみ食べは食べものの固さや大きさ、量を感じ自分で食べる力を育てます。また、前歯で噛み切ることも覚えていきます。

「自分で食べたい」という気持ちは食べる喜びにつながっていきます。

・・・手づかみ食べをさせるときのポイント・・・

なんでも自由に手で食べさせるとグチャグチャにしまいます。お皿を1枚用意し、手でつまみやすい一口大のものやスティック状のものを取り分けてあげましょう。

初めは口にうまく入らなくて、食卓や床にこぼしてしまうでしょう。自分で上手に食べられるようになる第一歩です。見守ってあげましょう。



- ・ スプーンを持たせることはもう少し待ちましょう。

お母さんの持つスプーンに手を添えたり、自分で持ちたがったりします。しかし、スプーンを持たせてもただかき回したり、投げ捨てたりしてしまいます。スプーンで遊んでしまい食事に集中できなくなってしまいます。この時期は、手づかみで食べる練習を十分にさせてあげることが大切です。

☆☆☆ ワンポイントアドバイス ☆☆☆

・好き嫌いがでてくる時期です。

今まで食べていたものを食べなくなったり、好きなものだけしか食べなかったりと、好みのでてくる時期です。

食べたがらないものも「これは嫌い」と決め付けしないで、固さや大きさ、口当たり、味付けなど変えながら工夫してみましょう。

無理強いはいしないことが大切です。



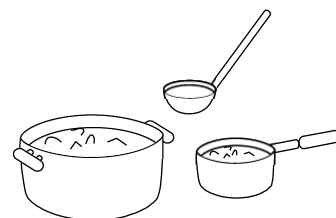
・大人の食事からの取り分けができます。

離乳食の回数が増えると赤ちゃんだけの食事を作るのは大変ですね。

大人の食事の材料で、途中まで同じように作り

味付けする時に取り分け、薄味に仕上げます。

大人のものより軟らかく煮て赤ちゃんに合った大きさに切ってあげましょう。



・コップから飲む練習を始めましょう。



初めはコップを両手で持たせ、口へ運べるように大人が支えながら飲ませていきます。飲み物の量は少量にし、慣れてきたら段々と増やしていきます。加減がわからずこぼしてしまうことがあっても繰り返し練習しましょう。

コップは取っ手のついていない浅めのものがよいでしょう。

・ベビーフードについて

外出や旅行の時、時間のない時、メニューを1品増やす、メニューに変化をつける時など、用途に応じて上手に利用しましょう。

利用する時は栄養バランスが偏らないように、品名や原材料を確認しましょう。主食を主とした製品を使う場合には、野菜やたんぱく質性食品の入ったおかずや、果物を添えるなど工夫しましょう。




9～11 か月頃の食事の 1 回当りの目安量と食品

1 回当りの目安量			食品	
I	穀類 (g)	全 (5 倍) がゆ 90～軟飯 80	I	米, パン じゃがいも, さつまいも, さといも そうめん, うどん, マカロニ, 細めのスパゲティ コーンフレーク, オートミール, ホットケーキ, クラッカー
II	野菜・果物 (g)	30～40	II	食物繊維 (不溶性) の多い野菜 (ごぼう等) 以外は, 柔らかく煮れば, ほとんどの野菜・果物を使うことができる。
III	魚 (g)	15	III	白身魚, 赤身魚, 青皮魚, さけ缶, ツナ缶, かき (貝) の柔らかい部分 (十分に加熱する)
	又は肉 (g)	15		鶏肉, 豚・牛の赤身肉 (最初はひき肉が調理しやすく, 食べやすい), レバー
	又は豆腐 (g)	45		豆腐, きな粉, 納豆, 高野豆腐, 大豆 (必ずつぶして与える)
	又は卵 (個)	全卵 1/2		卵, マヨネーズ
	又は乳製品 (g)	80		牛乳, ヨーグルト, チーズ


食事量は個人差がありますので, お子さんに合わせて様子を見ながら与えましょう。
※ はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満 1 歳までは使わないようにしましょう。

1 回分の
献立例


青菜のあえもの




煮魚




+



全 (5 倍) がゆ
または軟飯

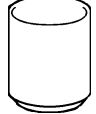


わかめと大根
のみそ汁
〔わかめはみじん切りに
してやわらかく煮る〕



手づかみ食べ用のもの
〔人参・じゃがいもなどをスティック状に切り、前歯で噛み切って食べられる固さに煮る〕

湯冷まし
または麦茶など



食事に関する相談・問い合わせについて

食事に関する疑問や悩み等の相談に栄養士が応じます。

<市立保育園>

随時行っています。各保育園にお問い合わせください。

<母子保健課>

- ・電話相談：随時
- ・食生活相談：予約制, 個別相談で約 1 時間

日程：月 2 回 (第 2・第 4 火曜日) 場所：保健センター 時間：13:30～16:30

お申し込み：月～金 8:30～17:00 TEL 047 (486) 7250 へ

八千代市のホームページで乳児期によくあるご相談の Q&A が見られます。

ホーム > ライフイベント >
妊娠・出産 > 各種相談の
ご案内 > 食生活相談 >
乳児期によくある相談
[はこちらへ](#)

発行：令和元年 10 月