






# 離乳後期（9～11 か月ごろ）

お口の中でモグモグできるようになりましたか？

さあ、今度は歯ぐきを使った「カミカミ」の練習の時期です。

1日の栄養分の2/3くらいを離乳食でとれるようになります。無理強いせずに、楽しい雰囲気ですらをしましょう。

## プログラム（例）～1日3回食～

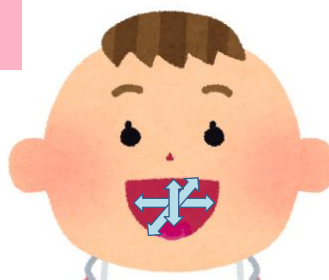
午前6時	10時	午後2時	6時	10時
 母乳またはミルク	 離乳食 + 	 離乳食 + 	 離乳食 + 	 母乳またはミルク

## ポイント

- 3回食にすすめましょう～食事時間を決めて～
- 「歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらい）」にします
- 栄養のバランスを～下の表のⅠ（主食）、Ⅱ（副菜）、Ⅲ（主菜）を上手に組み合わせて～
- 貧血に注意
  - 赤身の魚や肉、レバー（ベビーフードでも良い）をとりいれ、育児用ミルクを使用するなど工夫しましょう
- 自分で食べる練習を
  - 最初は手づかみでも大丈夫！そろそろスプーンの練習を始めましょう
- ほ乳びんからコップへ
  - 離乳食後のお茶やミルクはコップで飲む練習をしましょう（最初は、小さなコップを使い、手をそえてあげましょう）
- 牛乳・乳製品を料理の中で上手に使いましょう
- 家族の献立を利用して、料理に変化を～赤ちゃん用はうす味に～

## 唇と舌の特徴的な動き

赤ちゃんの舌は前後上下から左右にも動くようになります



## 座った姿勢

やや前傾



「授乳・離乳の支援ガイド実践の手引き」より、抜粋

## 1回に与える食品の量

	食品名	1回の目安量	食品例	
I 炭水化物	米 めん類 パン いも類	全がゆ 90g～ やわらかいご飯 80g		
II ミビ ネタ ラル ン	野菜 (海藻) 果物	きざみ うす切り あらつぶし 30～40g		
III たん ぱ く 質	※魚 または肉・レバー または豆腐 または卵 または乳製品	15g 15g 45g 全卵1/2個 80g		
	油脂・さとう	なるべく控えめにしま しょう		
調理の かたち	歯ぐきでつぶせる固さ <バナナぐらい>		離乳食の回数	3回

なるべく緑黄色野菜を多く

赤身の肉や魚(まぐろ・あじ・さば・かつおなど)を十分に

組み合わせて少しずつ与えてもかまいません

※子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、量を調整しましょう

### ○手づかみ

「自分でやりたい」という欲求が出てくる頃です。手づかみ食は、前歯を使って自分の一口量をかみとる練習になります。おにぎりにしたり、野菜類の切り方を全てみじん切りにするのではなく、大きめにするなど、手でつかみやすいように工夫してみましょう。また、食べる時も見守りましょう。いつまでも口に入れずに、ぐちゃぐちゃにするだけなら遊んでいるだけのこともあります。そのときは片付けましょう。

### ○お菓子

赤ちゃん用のお菓子でも与えるのはさけましょう。お菓子だけでおなかいっぱいになってしまいます。離乳食を食べなくなることもあるので気をつけましょう。

## 離乳後期 レシピ

- ツナポテトバーグ
- うどんのトマトグラタン
- キャベツとレバーのみそ煮
- 豆腐のグラタン
- 温野菜サラダ

■離乳食のご相談についてはお住まいの区役所保健子ども課 栄養士までお問合せください。

区役所	TEL
中央区役所保健子ども課	(096)328-2149
東区役所保健子ども課	(096)367-9134
西区役所保健子ども課	(096)329-1147
南区役所保健子ども課	(096)357-4138
北区役所保健子ども課	(096)272-1127