

9~11か月頃 離乳後期のすすめ方



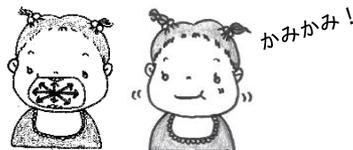
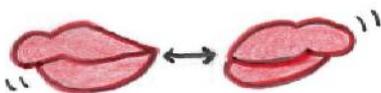
9~11か月頃 離乳後期 のすすめ方

歯ぐきでつぶせる固さ
(バナナくらい)

食事のリズムを大切に、1日3回食にして食欲に応じて量を増やします。手づかみ食べが始まる時期です。家族一緒に楽しい食卓を囲みましょう。

口・舌の動きと移行のポイント

上下・左右に動かし
奥の歯ぐきで食べものをつぶす



そしゃく側の口角が縮む

舌が左右に動く

(奥の歯ぐきがふくらみ歯ぐきでつぶせるようになる)

少しずつ形態アップを



舌でつぶしにくい食材や口の中でまとまりにくい食品を使用した料理はとろみをつける

歯の生え方が遅い赤ちゃんでは、かじり取りや歯ぐきでつぶすことが難しいので、離乳食のすすめ方に配慮しましょう



1日3回食へ

- 3回食で食事のリズムを整えましょう
- 慣れてきたら、大人と一緒に楽しい食事時間を過ごしましょう

1回の目安量

使用できる食材が増えてきます
同じ食材に偏らずいろいろな食材を使い、食事バランスを整えていきましょう

5倍ゆ〜軟飯へ



こども茶わん2/3~1杯

野菜



小皿 8分目
(30~40g)

全卵(1/2)

または
魚(1/4切れ)
または
肉(大さじ1)
または
豆腐(45g)



油
(小さじ1/2)



- 食べる量には個人差がありますので、成長曲線に沿って成長しているか確認しましょう
- 離乳食の後には、欲しがるだけ母乳・ミルクを与えますが、少しずつ量や回数を減らしていきましょう
- はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使いません

9~11か月頃 離乳後期 のすすめ方

手づかみ食べをしよう

手づかみ食べは、なぜ大事なの？

- 自分で食べる楽しさや意欲を育てる
- 目、手、口の協調運動で発達を促す



汚れてもいい環境にする
(マットやレジャーシート、エプロンなど)



口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚えていきます

自分から食べ物に手を伸ばすようになったら、開始しましょう
手づかみ食べが上達すると、スプーン等が上手に持てるように

手づかみ食べの工夫



- 「手づかみ食べ用のもの」「食べさせるもの」とそれぞれ用意する

「カミカミ」と声かけしたり、大人も一緒にかんでみせる

不足しやすい鉄分を補給しましょう

赤身の肉・魚、レバー、大豆製品、緑黄色野菜(ほうれん草・小松菜等)など

【かんたん鉄分アップ・献立例】

マグロの刺身に片栗粉をつけ、少量のバターでしっかり焼く



ひきわり納豆をさっとゆでる
ほうれん草をゆでて、細かくきざんだものを納豆に混ぜる



鉄分(レバー等)入り
ベビーフードを活用してみる



その他、緑黄色野菜や納豆入り
オムレツや卵焼き、豆腐ハンバーグ等



コップ飲みの練習を始めよう

- スプーンや豆皿ですすめるようになったら、介助しながら、コップ飲みの練習をする

スプーンで
すすり飲み



豆皿で
すすり飲み



コップ
(浅め→徐々に深め)



ストロー



ストロー飲みが先行しがちですが、口の発達や使い方ではしっかりとコップ飲みができてからの移行が望ましい

※日頃はコップ飲み、外出時はマグ等使い分けを