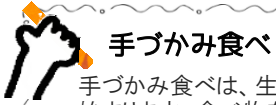


離乳食後期 9～11ヶ月

食べ方の目安

- 1日3回食へ
- 〔母乳の場合：食後(3回)+赤ちゃんが欲しがるだけ
- 〔ミルクの場合：食後(3回)+他で2回

カミカミ期の進め方



手づかみ食べ

手づかみ食べは、生後9か月頃から始まります。食べ物を触ったり握ったりすることでかたさや触感を体験し、食べ物への関心や自らの意思で食べようとする行動に繋がります。



舌の動かし方

舌が左右に動くようになります。食べ物を歯ぐきへ送って、つぶしたり、前歯でかじりとったりできるようになります。

食べさせ方のコツ



赤ちゃん用のイスを食卓にセッティング

テーブルに赤ちゃんの手が届くようにし、やや前傾した姿勢がとれるようにします。

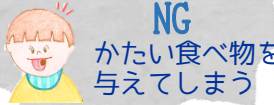


手で持ちやすい一品を用意する

小さいおにぎりや、ゆでた野菜スティックなど。



NG  
手づかみ食べを禁止する



NG  
かたい食べ物を与えてしまう

この時期の調理ポイント

① バナナくらいのかたさを目安に

舌を上手に使って、かためのものは歯ぐきへ運んで噛んで食べられるようになります。

② 発達に合わせた大きさに

食材のかたさや大きさが赤ちゃんの発達に合っていないと、まる飲みすることがあります。



③ 大人の食事のとり分けも可能に

柔らかく煮たものなど、大人の食事の中に一緒に食べられるものが増えます。ただし味付けは薄めに。

手づかみ食べのポイント

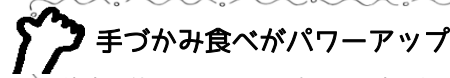
- 手づかみ食べをしたがるときは少量を取り分けて自由にさせましょう。スプーンやコップも自分で使いたい時期。失敗してもおおらかな気持ちで見守って♪
- 遊び食べも盛んになるので、食べる気があるかどうか見極め、食べる気がないときには「ごちそうさま」をすることも教えましょう。

離乳食完了期 12～18ヶ月頃

食べ方の目安

- 1日3回食&1～2回の間食
- 母乳やミルクは一人一人の状態に応じて
- 食事のリズムを大切に、生活リズムを整える

パクパク期の進め方



手づかみ食べがパワーアップ

前歯を使って一口大に噛み切り歯ぐきで噛み潰せるようになります。やがてスプーン、フォークを使うようになって自分で食べる準備をしていきます。



舌の動かし方

舌もあごも自由に動かせるようになります。奥歯も生え始めるので、食べ物を噛みつぶすことができるようになります。

食べさせ方のコツ



食事に興味をもつ環境作りを

「どっちから食べる?」「おいしいね」などと話しかけて、食事に興味をもつような工夫をしましょう。

体はまっすぐ。ひじがテーブルにつく程度の高さが目安

足の裏を床または補助板につく状態で、背中をピンとのばして座れるようにイスを調節しましょう。



NG  
子どもの成長に合わない食器を使わせる

NG  
しつけばかりする

この時期の調理ポイント

① 食材を少しずつ大きくしていく

前歯が生えて噛み切れるようになるので食材を少しずつ大きくします。



② 手づかみ食べがしやすい調理を

手づかみ食べが盛んになります。おにぎりやゆで野菜スティックなど、手で持ちやすく前歯でかじりとりやすい調理を心がけましょう



③ 薄味ながらも味付けに変化を

醤油、味噌、ごま油などの調味料を少量使って、薄味ながらもいろいろな味わいがあることを教えてあげましょう。

間食の役割

- 乳幼児期は胃が小さく3回の食事だけでは必要な栄養が不足するので1～2回の間食が必要です。
- 間食というと甘いものをイメージしがちですが食事の一部と考え食事不足するエネルギーと水分補給が大切な役割です。
- おにぎり・パン・いも類・乳製品・果物などがおすすめです。

