

離乳後期の進め方(生後9~11か月頃)

<3回食のころ>

【進め方】

- ・2回食から3回食へ
1日3回の食事のリズムを大切にして、家族と一緒に楽しく。
- ・歯が上下2本生えそろう時期
やわらかい物を前歯でかじり取る練習を始めましょう。

【食事のポイント】

- ・全がゆから軟飯へ
- ・固さはバナナくらい、大きさは7mm角くらいが目安
野菜は軟らかく調理し、細かく切り過ぎない。歯茎でつぶせる大きさ
- ・積極的にかじりとり & 手づかみ食べを
やわらかい物を前歯でかじり取る練習をすると、よく噛む習慣もつき、一口量も覚えられます。食べ物に手を伸ばすのは、食べることに興味を示し始めた発達の証です。思うようにさせてあげましょう。子ども用のスプーンやお皿を用意してあげるのも良いでしょう。
- ・お座りの状態で姿勢が保てるようになったら、イスに座らせてあげましょう。
食べるときに足の裏が床や椅子の板につくようにしましょう。足がブラブラしていると、しっかりと噛む力がつきません。

離乳食が進まないときは・・・

何でも食べていたのに、突然食べなくなってしまうことがよくあります。そのときは、同じものばかりで飽きていないか。量や固さはあっているか。母乳やミルクをちょこちょこ飲んでいないか。与えるペースはあっているかなどの点を見直してみてください。

お母さんが食べて欲しい量と子どもが食べられる量は必ずしも同じではありません。
神経質になりすぎずに・・・



【1回あたりの目安量】

・この表の量はあくまでも目安です。
毎回量る必要はありません。

・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。

・たんぱく質性食品は1回にどれ
かひとつを選ぶか、もしくは組み
合わせて使いましょう。

1 回 あ た り の 目 安 量	穀類(g)	全がゆ	90～軟飯 80
	野菜・果物 (g)	野菜・果物	30～40
	たんぱく質性 食品(g)	魚	15
		または肉	15
		または豆腐	45
		または卵(個)	全卵 1/2
		または乳製品	80

★離乳食の後の母乳や育児用ミルクは、子どもが飲みたいだけあげましょう。

★1回の食事に、穀類(主食)、野菜・果物(副菜)、たんぱく質性食品(主菜)をそろえるようにして
いきましょう。

【使用できる食品の目安(一例)】

生後9～11か月頃		
Ⅰ 穀類	米	9か月頃は5倍がゆが目安になるが、様子を見て軟飯にしていく。
	じゃがいも類	つぶし方を粗めにする。
	パン	やわらかいパンは、小さくちぎってそのまま与える。トーストは育児用ミルクや加熱した牛乳に浸して与えてもよい。
	麺類	やわらかくゆで、1～2cmくらいの長さに切る。
	コーンフレーク	砕いて、育児用ミルクまたは加熱した牛乳をかける。
	クラッカー	主食の一部として使う。細かく砕いたり、手に持って食べられる場合は、そのまま持たせる。
Ⅱ 果物 野菜	野菜	食物繊維の多い野菜以外は、やわらかく煮ればほとんど使うことができる。 手づかみに興味を示したら、手に持ちやすい大きさに調理する。
Ⅲ たんぱく質性食品	豆腐類	やわらかく煮た豆類も使用できる。丸のままだと気管に詰まることがあるので、必ずつぶして与える。
	魚	いわし、さば、あじなど青皮魚を使用できる。かき(貝)のやわらかい部分を十分に加熱して用いてよい。
	卵	全卵が使えたらマヨネーズを使用してもよい。(加熱すること)
	乳製品	調理に育児用ミルクを使うと鉄分の補給ができる。ヨーグルトはプレーンタイプのを、チーズは食塩、脂肪分の少ないものを使う。
	肉類	豚、牛の赤身肉を使うことができる。
	調味	だし汁を中心に大人より薄めの味付けに。少量のケチャップも使用可。

※食物アレルギーについては、まちだ子育てサイトと離乳食(中期)の資料をご確認ください。

【鉄分補給】

母乳育児の場合、生後6か月の頃には鉄不足になりやすいという報告があります。乳幼児の鉄欠乏は、脳の発達の遅れなどを招く恐れがあります。意識して補給しましょう、手軽に取り入れたいときは、レバー入りのベビーフードを使ってみたり、離乳食に育児用のミルクを取り入れたりすることもおすすめです。

鉄分の多い食材

赤身の肉(牛、豚) 赤身の魚(まぐろ、かつお) レバー 卵黄
大豆製品 小松菜 ほうれん草 海藻類 など

★育児用ミルクには鉄が含まれているので、牛乳の代わりに調理に使うといいでしょう。

【フォローアップミルク】

フォローアップミルクは、母乳や育児用ミルクの代替ではなく、牛乳の代用として作られたものです。鉄の量は育児用ミルクの約1.4倍です。離乳食が順調に進まず、鉄分などの不足が気になる場合などは生後9か月以降からフォローアップミルクを使ってもよいでしょう。

生後9か月になったからといって、ただちに母乳や育児用ミルクをやめて、フォローアップミルクに替える必要はありません。

【誤えんに気をつけて】

子どもが成長する一方で、食卓や床に落ちていた小さな食べ物をつまんで食べてしまい、気管に入ってしまう誤えん事故を起こすことがあります。また、大きな食べ物(丸のままのミニトマト、ぶどう、一口サイズのミニゼリー等)をそのまま口に入れて詰まらせてしまう事故も起こりやすくなりますので注意しましょう。

【おやつについて】

離乳食の時期はまだおやつを与える必要がありません。1歳以降に、食事の一部として1日1~2回、時間と量を決めてあげるようにします。

電子レンジ de 簡単！軟飯の作り方

- ① 耐熱容器にご飯40~50gを入れ、水を大さじ3~4を加えざっと混ぜる。
- ② ラップをして電子レンジにかけ、600Wで1~2分ほど加熱する。
- ③ 5分ほど蒸らす。

★できあがり量は9~11か月ころの1食分の軟飯の目安量です。

★ご飯1に対し水1~0.5が目安です。最初は水を多めにして作り、慣れてきたらご飯を増やして水分は減らして作るとういでしょう。

【とりわけ離乳食】

離乳食が進み、使える食材が増えて、回数も1日3回食になると家族の食事から取り分けて用意するほうが手軽になります。しかし、大人の食事が市販の惣菜や加工品ばかりでは取り分けてあげることがむずかしくなります。また、惣菜や加工品を多くとることは大人にとってもあまり好ましいものではありません。大人の食事も見直しながら、少しずつ取り分け離乳食もしていきましょう。

* 取り分け離乳食のメリット *

- ・大人と同じ食材が使えて無駄がない。
- ・大人用の調理と一緒にできるので時間の節約になる。
- ・家族と一緒に食事で、子どもの食べ物への興味や食べる意欲を育てることができる。

* 取り分けのポイント *

- ・食材には、子どもが食べられるものを使う。
- ・薄味に仕上げるため、大人用の味付けをする前に取り分ける。または、湯通ししたり、だし汁やスープで薄める。
- ・材料の固さや大きさを子どもが食べられるように刻む、つぶす、とろみをつけるなど工夫する。

* 取り分け方法 *

○みそ汁・汁物

- ・大人の半分くらいに味付け(大人の1/2量くらいの調味料を入れて煮る)したものを子どもが食べられる具をとりわけて刻み、汁を入れる。
- ・大人用に味付けをしたものは、子どもが食べられる具をとりわけて刻み、みそ汁のうわずみを使うか、汁を倍に薄めて使う。

※大人の味付けが濃いと子ども用も濃くなってしまうので注意しましょう。

○煮物

- ・大人の半分くらいの味付け(大人の1/2量くらいの調味料を入れて煮る)をした段階で取り分け、具を刻み、だし汁でさらにやわらかくなるまで煮る。片栗粉でとろみをつけてもよい。大人用は残りの調味料を入れて味をととのえる。

※ひじきの煮物はやわらかく煮て刻んだものをおかゆに混ぜてひじきご飯にもできます。

災害時に備えて、防災用品を用意していますか？

大人の防災用品とは別に、子ども用のものが必要になります。

子育てサイトに「離乳期の災害の備え」について掲載しています。必要な防災用品がおうちに揃っているか、一度確認してみてください。また、「災害時の授乳と離乳食」についても掲載していますので、併せてご確認ください。

2wq

