


9～11 か月頃(カミカミ期)

1日3回の食事のリズムを大切に。共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねましょう。

離乳食の進め方

- ・はじめは赤ちゃんのリズムで3回食にすすめ、慣れてきたら家族と同じ食事時間にします。
- ・食べる楽しさを知るために、様々な食感を取り入れましょう。
- ・鉄分の多い食品を積極的に取り入れましょう。
- ・味付け前のものを取り分けて、食品のバリエーションを増やしましょう。

(例)

| 6時 | 10時 | 14時 | 18時 | 22時 |
|---|--|---|---|---|
|  |  |  |  |  |

調理形態

口の動き

かんでいる方の口角が縮む。



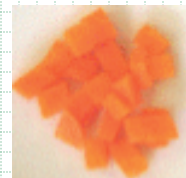
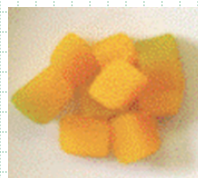
やわらかさ

歯ぐきでつぶせるバナナ
くらいの固さ



大きさ

やわらかくしたものを5～8mmくらい



食事の目安

離乳食の量はあくまで目安です。赤ちゃんが元気で、身長や体重が身体発育曲線に沿って増えているかなどを確認しながら進めましょう。

| 食べられる食材 | | 調理方法・与え方 | 1回あたりの目安量 |
|---------|--------------|--|-----------------|
| 主食 | 米 | 5分がゆから軟飯に慣れさせる。 | 全がゆ90～軟飯80g |
| | パン | やわらかいパンやホットケーキはちぎって与える。 | |
| | いも類 | つぶし方をあらめにする。 | |
| | 麺類 | やわらかくゆで、1～2cmくらいの長さに切る。 | |
| 副菜 | 野菜・果物 | やわらかくすれば、ほとんどの野菜、果物などを使用できる。手づかみ食べしたい子には手で持ちやすい大きさに調理する。 | 野菜・果物 30～40g |
| | 魚 | いわし、さば、さんまなどの青皮魚を与えてもよい。 | 魚 15g |
| | 肉 | 豚肉・牛肉は赤身のひき肉から始める。 | 肉 15g |
| | 大豆製品 | 大豆はやわらかく煮て、うす皮をとり、つぶして与える。 | 豆腐 45g |
| | 卵 | 「7～8か月頃」参照。 | 全卵1/2個 |
| 乳製品 | 「7～8か月頃」参照。 | 乳製品 80g | |
| 油脂 | 植物油など | 少量 | |
| 調味料 | しょうゆ・ケチャップなど | 風味程度 | |

家族と食べる機会を増やしていきましょう！

主菜は1回あたりどれか1つ

食べさせ方のポイント

与え方

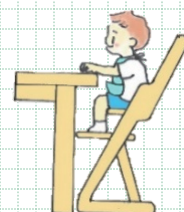
- ・自分で食べる練習をさせる。
- ・手づかみ食べや、前歯でかみとる練習ができるように形のあるものを与える。

食具

スプーンはボウル部がやや深い形にし、口唇の力をつけるようにする。

姿勢

自分の手が届くテーブルで、やや体が前傾した姿勢がとれるようにする。

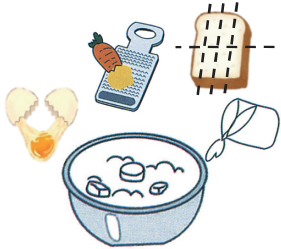


離乳食の作り方

フレンチトースト

①卵、育児用ミルクまたは牛乳、すりおろした人参を混ぜ、切ったパンをつける。

②フライパンにバターをひき、①の両面を焼く。

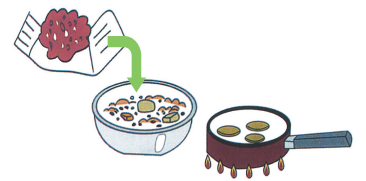


*卵が入るので、しっかりと加熱する。

ハンバーグ

①玉ねぎはみじん切りにして加熱し、人参とじゃがいもは生のまますりおろす。

②ひき肉をよく練り、①を混ぜ合わせる。しょうゆを数滴たらし風味をつける。小判型にして両面を焼く。



手づかみ食べのポイント

食べ物を触ることで食べ物への関心や食べる意欲が高まり、自分で食べる楽しさを体験していきます。子どもの食べるペースを大切に、手づかみ食べをさせてあげましょう。

手づかみ食べのメリット

- ・目・手・口の協調動作を行うことができ、スプーンなどの食具への移行も進みやすくなります。
- ・前歯を使って自分なりの一口量をかみ取る練習になります。

手づかみ食べがしやすい大きさ

目安はペットボトルキャップ2個並べた大きさ。(赤ちゃんが握って一口分が出るくらい)。

料理例)おにぎり、ハンバーグ、フレンチトーストなどのつかみやすい料理、スティック状の野菜 など

汚れてもいい環境にしましょう

手づかみ食べで汚れても、後片付けがしやすいように準備しましょう。

例)エプロンをつける、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷く、食べ物は子ども用のお皿に、汁物は少量にする など

おなかをすかせて、しっかり食事

食べる行動を起こさせるには、食事時間におなかですいていることが基本です。たっぷり遊んで、規則的な食事リズムにしましょう。



大人の食事から取り分けましょう

取り分け離乳食のポイント

- ・大人用の味付けをする前に取り分けましょう。
- ・赤ちゃんの成長や発達段階に合わせた材料や固さ、大きさにしましょう。
例) きざむ、つぶす、とろみをつける、汁けを多くする など
- ・市販の惣菜など辛味や塩分・脂肪分の多いもの、歯ぐきでつぶしきれないものは避けましょう。

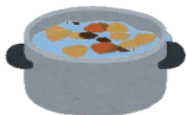
大人のカレーから離乳食用の野菜の煮物を作ろう！

①ルウを入れる前にやわらかく煮た具材を取り分ける。

②具材は包丁やスプーンで食べやすい大きさにする。

③煮汁と具材に少量の砂糖としょうゆを入れ、レンジや小鍋で加熱する。

④野菜の煮物のできあがり。



9～11 か月頃の離乳食のすすめ方・作り方の動画はこちら

