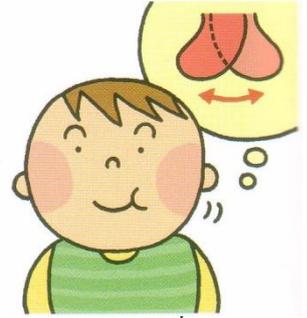


9~11か月頃の進め方

食べられる食品が増え、大人の食事から取り分けやすくなる頃です！

舌が前後・上下・左右に動くようになり、舌でつぶせない固さの食べ物は、舌で片側の歯ぐきに寄せ、歯ぐきでつぶして食べられるようになります。

舌は前後・上下・
左右に動く



【この時期にできるようになりたいこと】

- 1日3回、ほぼ決まった時間に離乳食を食べる
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- 食べ物を歯ぐきでつぶして食べる
- 手づかみで食べ物を口に運ぼうとする
- コップ飲みの練習をスタートする

できたら
チェック★

目的	片方のほっぺをふくらませ、 歯ぐきでカミカミ しながら食べる練習をする 栄養の 6~7割を離乳食 でとる
回数	3回食
授乳	1日5回程度（離乳食後含む） 離乳食をしっかり食べた後には、母乳・ミルク量は50ml程度になる （1日に必要な乳量：500ml）
タイムスケジュール （例）	<p>※3回食に慣れたら、徐々に大人の食事時間に近づける ただし、夕飯は18~19時を目安に遅くならないようにする</p> <p>6:00 9:00 13:00 17:00 22:00</p>
調理形態	<p>歯ぐきでかんでつぶせる固さに調理し、小さな角切りにする （※丸のみを防ぐため、細かく刻みすぎないように注意）</p> <p>手づかみ練習 ⇒ スティック状（1cm角7cm長さ）、小判型、ボール状 かみ切る練習 ⇒ 薄切り</p>
固さの目安	歯ぐきでつぶせる 食べごろのバナナ くらい
1回あたりの目安量	※主食・副菜・主菜それぞれの量の詳細は2ページを参照 お粥以外の主食の量は子どもノート36ページを参照

主な食品一覧

	この時期から食べられる主な食品	食品の使い方・調理法
米 パン めん	<p>5倍がゆ</p> <p>食パン</p> <p>小麦粉 ※食物アレルギーに注意し、少量ずつ与えて様子を見る。</p> <p>スパゲッティ、マカロニ ビーフン</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 手づかみ食べの練習のため、おにぎりにもできる程度の固さ、水分量に慣れていく。徐々に軟飯に慣れさせる。 • 軟らかいパンは小さくちぎってそのまま与える。 • 食パンを細長く切ってトーストすると手づかみ食べの練習になる。 • おやき等、手づかみ食べに使用する。 • 麺類はやわらかくゆで、1～2cmに切る。手づかみ食べができるようになったら、少し長めに切ってもよい。
いも		<ul style="list-style-type: none"> • いも類はつぶし方を粗めにする。
野菜 果物	<p>さやいんげん、さやえんどう、 ねぎ、ピーマン</p> <p>えのき、しめじ、しいたけ</p> <p>キウイ、ぶどう、柿</p>	<ul style="list-style-type: none"> • やわらかくなるまでゆで、細かく切る。 • 細かく切ってから煮る。
魚 肉 卵 乳製品	<p>赤身魚（かつお、まぐろ等） 青背魚（あじ等） ※赤身魚に慣れたら新鮮なものを を選び、しっかり加熱し、少 量ずつ与える。</p> <p>豚・牛（赤身肉） 豚・牛（ひき肉） ※鶏肉に慣れてきたら与える。 ※脂肪分が少ないものを選ぶ。</p> <p>チーズ類（カッテージ、パルメ ザン、プロセス等） ※塩分や脂肪分が少ない種類を 選び、使用量に注意する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 煮る、焼く、揚げるなど十分に加熱調理して与える。 • 加熱により固くなる場合は、とろみをつけるとよい。 • 煮て食べやすい大きさに切る。必要に応じてとろみをつける。 • そぼろあんかけ等、とろみをつけると食べやすい。 • 肉団子、ハンバーグ等にすると手づかみ食べの練習をしやすい。 • ゆで野菜と和えたり、おかゆや野菜と共に煮溶かすなど風味付け程度に使用する。 

	この時期から食べられる主な食品	食品の使い方・調理法
その他	はるさめ、ひじき、わかめ すりごま ※消化が悪いので、すりごまを使用する。食物アレルギーに注意して少量ずつ与える。	<ul style="list-style-type: none"> 大きなひじきは柔らかく煮て、長ければ細かく切って与える。 軟飯や野菜に混ぜる等、風味付け程度に使用する。
調味料	サラダ油 トマトケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> 炒め煮、蒸し焼きなどに使用する。 手作りのトマトソースにうま味を加える等、少量なら使用できる。無添加のトマトピューレ等で代用するのがおすすめ。

◆手づかみ食べ支援のポイント

手づかみ食べが上達していくことで食器や食具（スプーン、フォーク、はし）が上手に使えるようになっていきます。

○上手にできた時はほめて、自分で食べる意欲を引きだしましょう。

○新聞紙やシートを敷くなど工夫しましょう。

【例】おにぎり、スティックトースト、肉だんご、ゆで野菜のスティック



◆貧血予防のために

生後9か月以降は**鉄が不足しやすくなります**。**赤身の肉や魚**を取り入れ、調理用に使う牛乳・乳製品かわりに**育児用ミルク**を使うと鉄分を補うことができます。

野菜類に含まれる鉄分（非ヘム鉄）は、**ビタミンCが多く含まれる食品**や、**動物性のたんぱく質**と一緒に摂ることで吸収率がアップします。いろいろな食品を組み合わせ与えましょう。

【鉄分を多く含む食品】

豆腐・卵黄・しらす干し・ほうれん草・小松菜・赤身肉（豚肉・牛肉）・レバー等

【ビタミンCを多く含む食品】

じゃがいも・キャベツ・ブロッコリー・ピーマンなどの野菜、果物等



一口メモ

子どもノートには、離乳食について詳しく載っています。

★10か月のページ

- ・離乳食が“体”を作っています
- ・食のリズムと内容
- ・離乳食の量を増やすために知ってほしいこと

これらのページを参考に、離乳食を進めましょう。

