

離乳後期(9~11か月頃)

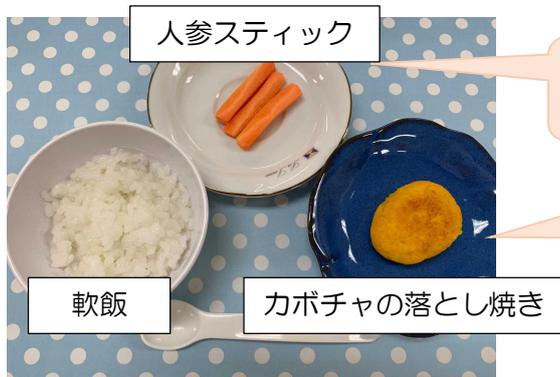


- 1日3回食に。栄養バランスにも気をつけましょう
- かむ力を育てていきましょう
- 食材を増やしましょう

手づかみ食べを十分にさせて食べる意欲を育てましょう

手づかみ食べをすることにより、食べ物の温度やかたさを感じとるようになります。また、目で見て、手をつかんで口に運ぶという、目と手と口の強調運動にもなり、いずれは、スプーンやフォークを上手に使うことにもつながります。ゆで野菜やパンなど小さな手でも、持ちやすいメニューを取り入れてあげましょう。

1食の目安量



人参スティック

軟飯

カボチャの落とし焼き

手づかみ食べの練習ができるメニューを取り入れて

舌でつぶせるかたさ
(バナナくらい)

★全がゆ90g～軟飯80g

★人参スティック

人参を簡単につぶせる柔らかさまで湯がく。

★カボチャの落とし焼き

材料

かぼちゃ	20g
鶏ささみ	5g
(片栗粉)	1g
(砂糖)	少々
バター	少々

作り方

- ①かぼちゃは皮とわたを取りレンジで蒸してつぶし、ゆでたささみのみじん切りを加える。甘さが足りなければ砂糖を足し、水分が多ければ片栗粉を足す。
- ②小判形に成型し、バターを敷いたフライパンで、少し焦げ目がつくまで焼く。

大人とほぼ同じ噛み方に

口の周りの筋肉が発達し、舌も左右、上下よく動くようになります。口に入れて、舌でつぶせない食べ物は、左右に寄せて歯茎で食べられるようになり、大人の食べ方へと進んでいきます。

離乳食が、大きすぎても小さすぎても、あるいは、固すぎても柔らかすぎても、丸呑みの原因となってしまいます。急に形態をステップアップさせず、赤ちゃんのほっぺを見て、もぐもぐできているかを確認しながら、徐々に形態をステップアップしていきましょう。

また、食事をする際は、足が床や足置き場に着くようにして、力が入りやすい態勢にしてあげましょう。