カミカミ期

離乳食を楽しもう(9～11か月)

～上下2本の前歯が生えそろう時期。
前歯でかみ切り、歯ぐきでつぶす練習をしよう～

回数や固さはどうすればいい？

回数

離乳食は**1日3回**へ。授乳は1日2回程度にしていきます。

※離乳食の後に母乳やミルクをあげましょう。

＜例＞

AM7：00	AM12：00	PM3：00	PM6：00	PM10：00
離乳食＋授乳	離乳食＋授乳	授乳200㎖	離乳食＋授乳	授乳200㎖

量

1回あたりの目安量です。

炭水化物	野菜・果物	魚 or 肉 or 豆腐 or 卵 or 乳製品				
軟飯80ｇ	30～40ｇ	15ｇ	または	15ｇ	または	45ｇ	または	全卵1/2個	または	80ｇ

※**おやつ**・・・3食の食事では足りない栄養やエネルギーを補給するものです。
この時期は、食事にひびかない程度の量を補食として与えましょう。

固さ

歯ぐきでつぶせる程度の固さが目安です。(バナナぐらいの固さ)

味付け

だし汁を中心に大人より薄めの味付けにします。
醤油・食塩・砂糖に加え、少量のケチャップやマヨネーズも使えるようになります。

※使える食材を詳しく知りたい方は<u>こちら</u>をご覧ください。

栄養士からのアドバイス

★9か月以降は鉄が不足しやすいため、赤身の魚や肉、レバーなどを取り入れましょう。
また、牛乳や乳製品の代わりに**育児用ミルク**(フォローアップ以外)を使用するなど調理を工夫しましょう。
★フォローアップミルクは、離乳食が順調に進まない、鉄不足のリスクが高いなどのトラブルがある場合、**9か月以降に使用**します。
★野菜は軟らかく調理し、細かく切りすぎず、歯ぐきでつぶしやすい大きさにしましょう。
★コップやストローで飲む練習を始めましょう。

9～10か月頃の赤ちゃんの特徴は？

赤ちゃんの舌は、前後・上下に加えて左右にも動くようになります。
舌でつぶせないものは、左右によせて歯ぐきでつぶして食べます。

＜3品献立の場合＞最初からすべてを固くすると、あごの筋肉が疲れてしまい、丸のみの習慣がついてしまうので、1～2品だけバナナぐらいの固さにしましょう。

11か月頃の赤ちゃんの特徴は？

指でつまむのが上手になり、手づかみ食べをよくするようになります。
（りんごやきゅうり、茹でた野菜スティック・ミニおにぎりなどが手づかみ食べにおすすめ）

好みがめまぐるしく変わることもあります。食べムラやばっかり食べもよく見られますが、一時的なことなのでゆったり見守ってあげましょう。

食事時間に空腹になるように、生活リズムをつけましょう。

食事時間は30分を目安に片付けましょう。

お問合せ先：西条市中央保健センター　TEL：0897-52-1215