

舌が自由に動かせるようになります。やわらかいものを前歯でかみ切ったり、歯ぐきでモグモグをして飲み込めるようになる頃です。おかゆ、おかずは、だんだん水分をへらし、形も大きくしていきましょう。

離乳食の後のミルクはだんだん飲まなくなってきました。離乳食の進み方に合わせて哺乳ビンの卒業と、母乳・ミルクの卒乳の準備をしていきましょう。

☆この頃の離乳食

- ① 歯ぐきでつぶせる、食べごろバナナが固さの目安です。
- ② 自分で食べたい、触りたいが旺盛になります。
手づかみ食べの練習もスタートしてみましょう。
- ③ 2回食から3回食へ。3回目は時間があまり遅くならないように。
- ④ コップ、ストローの練習をしましょう。
- ⑤ スプーンを持って食べる練習をしましょう。
- ⑥ 主食・主菜・副菜を組み合わせて、栄養のバランスも考えていきましょう。
- ⑦ 食べられる食品もふえて家族の食事からのとりわけが可能ですが、味付けは薄味に。
- ⑧ たくさん食べるからといってどんどん口の中にいれていくのは、丸飲みの原因になります。
赤ちゃんのペースにあわせてあげましょう。
- ⑨ 離乳食の後はお茶やお白湯などを飲ませましょう。歯が生えてきたら、歯みがきを始めましょう。赤ちゃんをお母さんの膝にあおむけにねかせて、仕上げ用の歯ブラシで力をいれずにやさしくみがきましょう。
- ⑩ 1歳から牛乳の飲用ができます。まずは離乳食に利用してみましょう。



手づかみ食べは大切！

- ポイント1
初めはスティック状のゆで野菜などからスタート
慣れてきたら、小判型など形状を変えて。
最初は歯茎でかめる柔らかさのもの、徐々におにぎりなどもいいでしょう。



- ポイント2
汚れてもよいエプロンを
- ポイント3
床にビニールシート等を敷いておけば後片付けも楽



※のどに詰まらせないようによく観察しながら与えましょう



< 5倍がゆ(全粥) >

米 20~25g
水 米の5倍

といで水気をきった米1に対して水5の割合で炊く。

< レバーのトマト煮 >

とりレバー 30g
トマト 小1/4個
トマトケチャップ 少々

- ① レバーはゆでて食べやすくきる。トマトはざく切りにする。
- ② レバーとトマトを煮てケチャップで味付けし煮詰める。

< 麻婆豆腐風煮 >

豆腐 25g
豚ひき肉 10g
たまねぎ 10g
生しいたけ 5g
油 少々
砂糖 少々
味噌 少々
水溶き片栗粉 少々

- ① たまねぎ、しいたけは、みじん切りにする。
- ② 豚ひき肉を炒めて①を加えさらに炒め、水を適宜入れる。
- ③ 豆腐を角切りにし、②に加える。
- ④ 砂糖、味噌で味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

< 白身魚のムニエル >

白身魚 1/3切れ
小麦粉 少々
バター 少々

- ① 白身魚は皮と骨を取り除いてひと口大にきり、軽く小麦粉をまぶす
- ② フライパンにバターを溶かし、①の両面をこんがり焼く

※ 茹でたキャベツやブロッコリー、トマトなどをつけあわせにしてもよい

《 1日の食事時間(例) 》

	午前6時	午前10時	午後2時	午後6時	午後10時
生後 9~11 か月頃 (3回食)	母乳 または ミルク	離乳食 & 母乳 または ミルク	離乳食 & 母乳 または ミルク	離乳食 & 母乳 または ミルク	母乳 または ミルク