

離乳食をすすめようステップ3 9～11か月頃

舌が自由に動かせるようになります。やわらかいものを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。哺乳ビンの卒業と、母乳・ミルクの卒乳をしていきましょう。

☆この頃の離乳食

- ① 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。
- ② 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。
- ③ コップ、ストローの練習をしましょう。
- ④ スプーンを持って食べる練習をしましょう。
- ⑤ 手づかみできる料理をだしてあげましょう。
- ⑥ 食べられる食品もふえてきますが、味付けは薄味で。
- ⑦ 栄養のバランスも考えて。
- ⑧ 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。



乳幼児に向かないもの

ジュース・炭酸飲料

1缶に約20g（スティックシュガー3～4本）の砂糖が含まれます。また、骨の発達にも影響があります。イオン飲料も、病気の時の水分補給として与えるようにしましょう。



はちみつ・黒砂糖

乳児ボツリヌス症の原因となるため、1歳までは与えないようにしましょう。



スナック菓子

味覚形成をしていく乳幼児期に、スナック菓子の味に慣れてしまうのは怖いですね。原料（遺伝子組み換え食品など）・調味料・添加物・油・塩分などの点でも問題はたくさんあります。



香辛料

刺激物です。大人もひかえめに！



＜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
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

ポイント

そろそろ大人の食事の調理途中で赤ちゃん用に取り分けてつくってみましょう。

煮物などは、少量の調味料で味を付け、赤ちゃん用にとりだしてから大人用に味付けをしましょう。

1日の食事プラン (例)

午前6時	午前10時	正午	午後2時	午後6時	午後10時
母乳またはミルク	離乳食プラス母乳またはミルク	母乳またはミルク	離乳食プラス母乳またはミルク	離乳食プラス母乳またはミルク	母乳またはミルク