

9~11ヶ月の赤ちゃん 離乳食のポイント

生活リズムを整えると、『お腹がすいた』『食べたい』といった気持ちが育ちます。お腹がすくと、おいしくご飯を食べることができ、食事が楽しくなります。しっかり食べて、元気に遊び、たっぷり眠ることが、お子さんの健やかな成長につながります。

- 生活リズムを身につけましょう
- 早寝早起きを心がけましょう
- 食事を規則的にとりましょう

1日の生活リズム



* 早起きがリズムのスタート

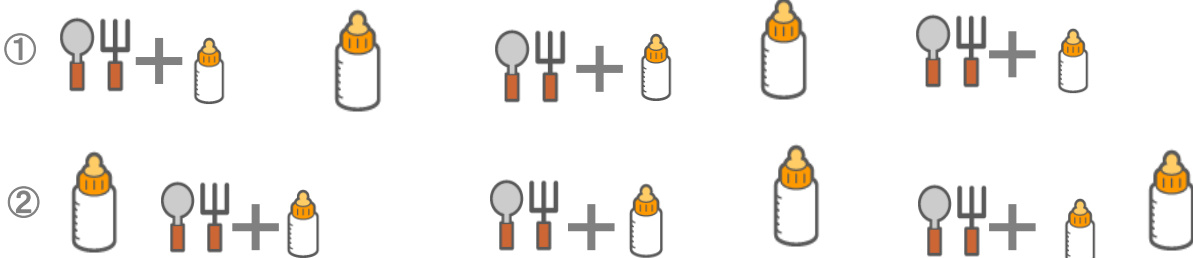
* 1日3回の離乳食

* 9時には眠れる環境に

朝

昼

夕



... 母乳・ミルク ... 離乳食

母乳・ミルクの与え方の目安です。
お子さんにあわせてリズム付けをしましょう。

母乳やミルクもあげましょう

1日3回食になると離乳食が栄養のメインとなり、母乳やミルクの回数が減ってきます。しかし、まだ離乳食のみでは栄養がすべて補えません。ミルクは離乳食後とは別に2回程度が目安です。



家族みんなで見直そう



食卓の雰囲気が楽しければ、ご飯もおいしく感じられます。食事による満腹感を得ると同時に、家族とのコミュニケーションによって心も満たされます。また、赤ちゃんは家族が食べている様子を見て上手な食べ方を学びます。家族と一緒に食事ができるように心がけてみましょう。

* 家族で同じものを食べるために、取り分け食をすすめましょう。

取り分けるときは、薄い味付けの時に子どもの分を取ったり、やわらかく煮なおす。



子どもの分を取る
(薄い味付け)

調味料をたして大人の分を作る(大人の味付け)
さらにやわらかく煮て子どもの分を作る

“手づかみ食べ”をさせよう

- * 『自分で食べたい』という欲求が出てきた発達の証です。
- * 自分で食べられるようになる練習になります。
- * 野菜をスティック状に切るなど、形を工夫してみましょう。
- * 床に新聞紙やビニールシートなどを敷くなど、汚されても良いように対応しましょう。



コップから飲む練習を始めましょう

- * 最初はスプーンや小さく浅いお皿に少量の液体を入れて、飲む練習をしましょう。
- * 慣れてきたら、コップでチャレンジ。大人が手を添えて飲ませてあげましょう。



はじめて食べるものは

★少量(スプーン1さじ)から

★しっかり加熱

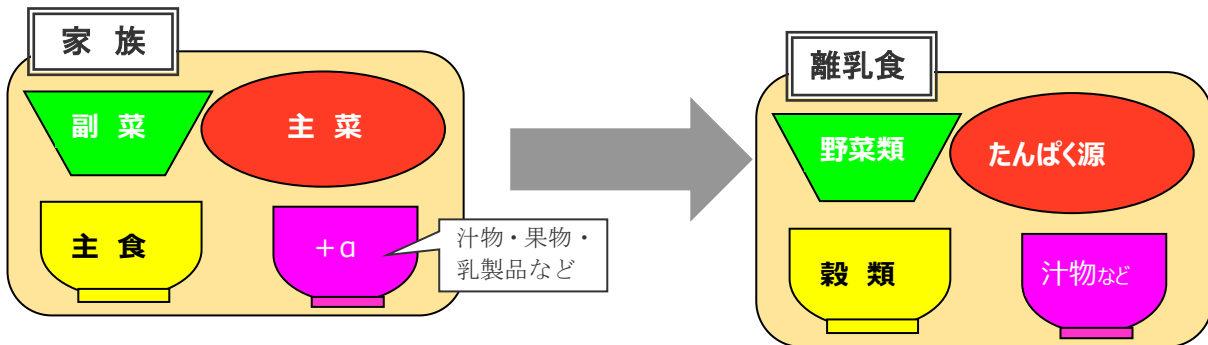
★うんちや肌の様子を確認しながら

- * 次に与える時は2~3日後にしましょう
- * アレルギーが心配な場合は耳かき1杯程度から



量とバランスの目安

少しずつ食事のバランスに気をつけましょう。まずは、家族の食事から。



おかゆ(主食)を基準に

おかゆ
(全がゆ～軟飯)



1

:

野菜類



1/2

たんぱく源



1/5

茶碗軽く1杯=90g

おかゆの半分量

おかゆの1/5量

例えば

卵… 1/2個

魚… 15g

肉… 15g

豆腐… 1/8丁

固さ

- * バナナくらいの固さを歯ぐきで押しつぶして食べることを覚える時期です。
- * かみかみできるように少しずつ大きくしていきましょう。
- * まずは“もぐもぐ ごっくん”ができていますか確認しましょう。

もぐもぐの目安

かんでいる方のほっぺとくちびるが動いていれば、歯ぐきでつぶして食べられています。



バナナくらいの固さを目安に。ラップに包んで指で確認してみましょう。



栃木県は食塩摂取量が多い県です。

家族でうす味に。

減塩は健康のための第一歩。

味付け

大人の味の1/3くらいが目安

大人の食事から取り分けるときは…

- * 味付け前に取る
- * うす味に煮なおす
- * お湯でうすめる

消化の発達

大人と比べるとまだまだ消化吸収力は弱く、多すぎるたんぱく質・脂質・塩分などは消化吸収する際に体の負担となります。

与えるときは、量や回数に気をつけましょう。

鉄不足に注意

この頃になると体内の貯蔵鉄が減少し、鉄欠乏になる可能性があります。

赤身の魚や肉、レバー、大豆、緑黄色野菜など鉄が多い食品を取り入れましょう。



少しずつ進めていきましょう

これはあげてもいいの??

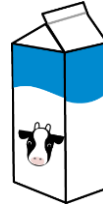


◆ 牛乳

1歳前の赤ちゃんのおなかでは、牛乳をうまく栄養に変えることができません。

* 1歳を過ぎてからも、一度沸かして与えることをおすすめします。

- まずは料理に少しずつ
- しっかり加熱
- うんちやお肌の様子を見ながら
- 飲み物としては1歳を過ぎてから



◆ フォローアップミルク

母乳や育児用ミルクの代替品ではなく、牛乳に鉄分・ビタミン・ミネラルを補強した食品です。離乳食が順調に進まず、鉄分不足が心配される場合におすすめします。しかし、きちんと食べられていれば、フォローアップミルクを使用しなくても大丈夫です。

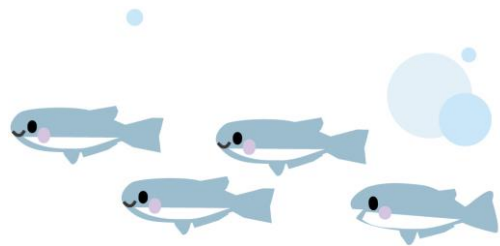
◆ 魚

- 刺身用だと少量から使える
- 赤身魚に慣れたら青背魚を少量ずつ
- しっかり加熱

(例) 赤身の魚…まぐろ、かつお

食塩不使用のツナ水煮缶

青背魚…あじ、いわし



◆ 鶏卵

- 離乳食を始めた1か月頃から、固ゆで卵の卵黄を使う
- うんちやお肌の様子を見ながら
- 卵黄が食べられたら、全卵へと少しずつすすめる

◆ 肉

- 脂身を避けて使う
- しっかり加熱

◆ 調味料

ケチャップ・ソースなど少量であれば使えます。あくまで、うす味が基本です。

◆ 油・バター・マヨネーズ

- 少量であれば使えます
 - うんちの様子を見ながら
- * 一度にたくさんあげたり、頻繁にあげたりすると下痢をすることがあります。

◆ はちみつ

乳児ボツリヌス症予防のために、満1歳までは使わないでください。

