



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

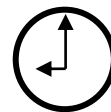
1日の生活リズム



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



①



②



… 母乳・ミルク



… 離乳食

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。



那須塩原市 PR キャラクター みるひい

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。

取り分け食

大人の食事から子ども用に取り分ける食事です

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、やわらかく煮なおします。



子どもの分を取る

(大人の1/3の
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

- * 『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。



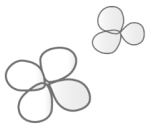
コップ飲み

- * ストロ―飲みより先にコップ飲みの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から
⇒慣れてきたらコップでチャレンジ！
- * お口を上手に使って、噛む機能を高める練習になります。

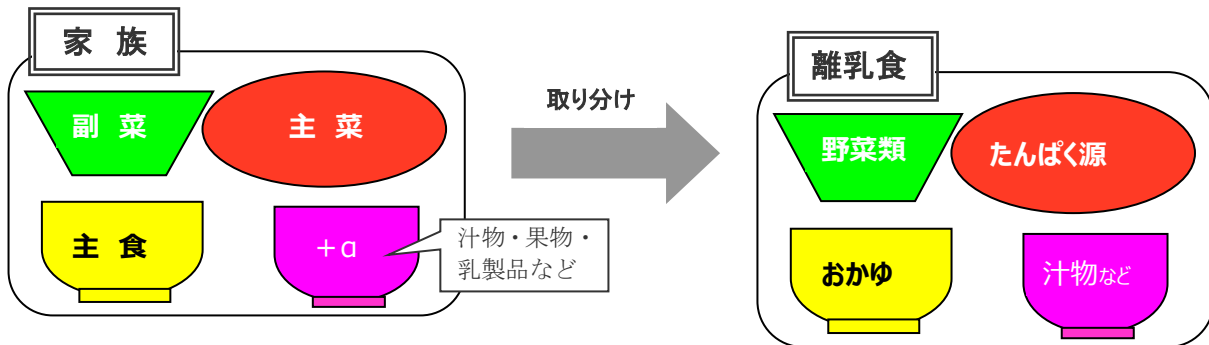


はじめて食べるものは

- 少量(スプーン1さじ)から
- 午前中に与える
- うんちや肌の様子を確認しながら
- しっかり加熱
- * 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



離乳食は、おかゆ(主食)を基準に

おかゆ
(全がゆ～軟飯)

1



:

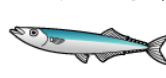
野菜類



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… 15 g

肉… 15 g

豆腐… 1/8 丁

固さ

ラップの上からバナナの固さを確認してみましょう



- * 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。
- * “もぐもぐ ごっくん” ができているか確認しましょう。

もぐもぐの目安

噛んでいる方のほっぺ
と唇が動いている

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

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。

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・塩分などは体の負担になります。

与えるときは、量や回数に気を付けましょう。

貧血に注意！

この頃になると体内の貯蔵鉄が減少し、鉄が不足することから貧血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。



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
- うんちやお肌の様子を見ながら
- しっかり加熱
- 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

◆ 肉

- 脂身を避けて使う
- しっかり加熱

◆ 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、全卵へと少しずつ進める

◆ 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。

◆ 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(大人の味付けの1/3)が基本です。

! ハチミツ

ハチミツは1歳を過ぎてから

1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって、乳児ボツリヌス症にかかることがあります。

ハチミツやハチミツ入りの飲料、お菓子などは与えないようにしましょう。

動画で確認!

離乳食のすすめ方、つくり方などが動画で確認できます。

