



9～11か月頃(離乳後期)

食べ物の固さ・大きさ



5mm角くらい

歯ぐきでつぶせる固さ
(バナナくらい)

授乳の回数(目安)

食後 + (母乳) 欲しがるだけ
(育児用ミルク) 1日2回程度

2回食から3回食へ・この時期の進め方(目安)

- ・2回食を始めて1～2か月经ち、上手に口をもぐもぐ動かして食べられるようになった頃から1日3回食に進めましょう。朝、昼、夕の食事で生活リズムが整えやすくなります。
- ・奥の歯ぐきでカミカミして食べられるようになります。歯が生え始めても歯ぐきでつぶせる固さが目安です。

スプーン、フォークが上手に使えるようになるための第一ステップ

手づかみ食べ

手づかみで食べ物を触ったり握ったりすることで固さや温度を確かめ、食べ物に関心を持ち、自分で口に運んで食べようとする行動につながります。

はじめは器に手を入れてかき回したり、床に落としたり・・・

上手に食べられない子がほとんどです。

エプロンをつけたり、椅子の下に新聞紙を敷き、

汚れてもいい工夫をしておくとお片付けが簡単に出来ます。

遊んでばかりいて食べない時は食事との区別をつけるために30分位で切り上げましょう。



調理のポイント

主食 ごはん…5倍がゆ(全がゆ)からやわらかいご飯へ
パン…食パンを食べやすい大きさに切る
めん…やわらかくゆでて1～2cmの長さに切る

副菜 野菜…やわらかくゆでて5ミリ角にきざむ
じゃがいもやかぼちゃを茹でて一口大に丸める
(青のりやツナ、チーズを混ぜてもよい)
炒め煮にする
海藻…わかめ、ひじきをトロトロに煮る・もみのり

主菜 魚…青皮魚(さんま、いわし等)を今までのものに追加する
煮魚、焼き魚、ムニエルをほぐす
肉…鶏ひき肉、牛・豚赤身ひき肉を今までのものに追加する
そばろあんかけ
全卵…卵焼きをつかみやすい大きさに切る ※加熱を十分にしましょう

手づかみメニューは
手に付きにくいものが
おすすめです
1回の離乳食に1品あると
いいですね

