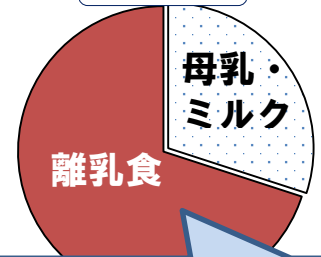


後期（生後9～11か月頃）1日3回

歯ぐきでつぶせる固さを目安にします。
ゆっくりとかむ練習をすすめましょう。
離乳食の後に母乳・ミルクをあげましょう。

栄養の割合



離乳食が中心になってきます

リズムの例



モグモグ・カミカミが上手に

一日の栄養の60～70%を離乳食からとるようになり、運動量に比例して食べる量も増えてきます。唇を閉じて食べられるようになり、食べ物を歯ぐきでつぶして口をモグモグ動かします。

個人差はありますが、食べ物を前歯でかじり取ったり、手づかみ食べが始まる子も出てきます。

さつま芋スティック

ブロッコリーそぼろ煮



大根みそ汁

🌸レシピは14ページ

自分で食べる楽しみを増やしましょう



「手づかみ食べ」は食べ物を目で確かめて手指でつかみ、形や硬さを感じながら口へと運ぶことです。これは、自分で食べる楽しみを身につけつつ、一人で食べる練習にもなっています。「手づかみ食べ」が始まったら、後片付けしやすいように準備して、しばらくは見守ってあげましょう。

◇手づかみ食べしやすいメニューに

- ・ご飯は小さなおにぎりに、野菜類はスティック状に茹でたり、大きめに切って調理しましょう。
- ・前歯で自分の一口量をかじり取る練習をしてみましょう。



にんじんスティック



チキンミートローフ

..... コップ飲みの練習をしましょう

ステップ1 大きめのスプーンで水分を与えてみましょう。

赤ちゃんがすすることが大切なので、流し込まないで。



ステップ2 汁物をおわんのふちから飲んでみましょう。



ステップ3 コップで飲んでみましょう。

お気に入りの柄などを用意し、進んで使えるようになるといいですね。

*使用するおわん・コップに中身をたくさん入れすぎないこともポイントです。



大人が手を添えてあげましょう。
一人でコップ飲みができるのは1歳半~2歳頃です。

◎ コップで飲むと唇や舌などを使うので、話す、食べるという口の発達を促します。
普段はできるだけコップ、外出時や忙しいときなどは、ストロー・マグと使い分けてもよいでしょう。

*水分補給について

のどの渇きなどが自分から訴えられない赤ちゃんにとって、水分補給に十分気を付けることは大事です。母乳・ミルクは十分な水分補給になりますが、食事の時にも野菜スープやみそ汁を与えたり、お散歩や、入浴の前後に水や麦茶などを与えたりして水分補給するよう配慮してあげましょう。

イオン飲料については、基本的には摂取の必要はなく、必要な場合は、医師の指示に従って使用しましょう。

歯が生えはじめたら.....

歯科衛生士からのアドバイス

- *歯みがきに慣れるために、顔や口のまわりをさわったりするといいでしょ。
- *食後にお茶や湯冷ましを飲ませたり、歯をガーゼで拭いたりしましょう。
- *上の前歯が4本生えそろってきたら、大人が歯ブラシでみがいてあげましょう。



..... 食事の環境を整えましょう

座り方のポイント

安定した姿勢で 食べられるようにしましょう

おなかとテーブルの間はこぶし1つ分あける



直角に曲げた腕がテーブルにのる

足の裏がしっかりと床につく

テーブルと太ももの間は握りこぶし1つ分あける

「もぐもぐしようね」
など声掛けしたり、
よく噛んでいる様子を見せてあげましょう。

もぐもぐ



食事の時には、TVを消したり、おもちゃなどを片付けたり、食事に集中できる環境を整えましょう。



おやつ(補食)

幼児食

栄養の割合

完了期(生後12~18か月頃) 1日3回

いよいよ離乳食も完了です。栄養のほとんどを食事からとり、生活リズムも整えましょう。柔らかく形のあるものを歯ぐきでかみつぶす練習をしましょう。

リズムの例



※ 哺乳瓶でミルクを与える代わりに、コップで牛乳・ミルクを与えましょう。



幼児食



補食

1歳頃のメニュー

✿ レシピは別紙

チェックしましょう

- 色々な食品を試しましたか？
- 肉団子くらいの硬さのものを歯ぐきでかめますか？
- 1日3回の食事が定着していますか？
- 必要な栄養のほとんどを食事からとっていますか？
- 生活リズムは整っていますか？



魚のパン粉焼き、小松菜の煮びたし、さつま汁



肉団子の甘辛煮、ほうれん草お浸し すまし汁 果物



そしゃくについて

歯の生え方には個人差があります。赤ちゃんのお口の様子に合わせて調理しましょう。1歳頃は、うす切り肉や生野菜などは食べにくいものです。歯ぐきでつぶせるもので、かむことを十分練習しましょう。

奥歯が生えそろう3歳頃には、かむ力が獲得され、大人と同じ様な食事でも食べられるようになります。

☆かみにくい食品

1. ペラペラしたもの
(レタス・わかめ・にら等)
2. 皮が口に残るもの
(豆・トマト)
3. 硬すぎるもの
(かたまり肉・えび・いか)
4. 弾力のあるもの
(かまぼこ・ちくわ)

おやつ（補食）について

離乳が完了したらおやつも始めてみましょう。

3回の食事では不足するエネルギーや栄養素を補う**4回目の食事**と考えてください。

1日1～2回、**時間と量**を決めてあげましょう。

おすすめおやつ

◎ おにぎり、ふかし芋、果物、乳製品などがおすすめです。

◎ お茶や牛乳など、甘くない飲み物と一緒に与えましょう。

✿レシピは別紙



チーズトースト



青菜としらすのおにぎり

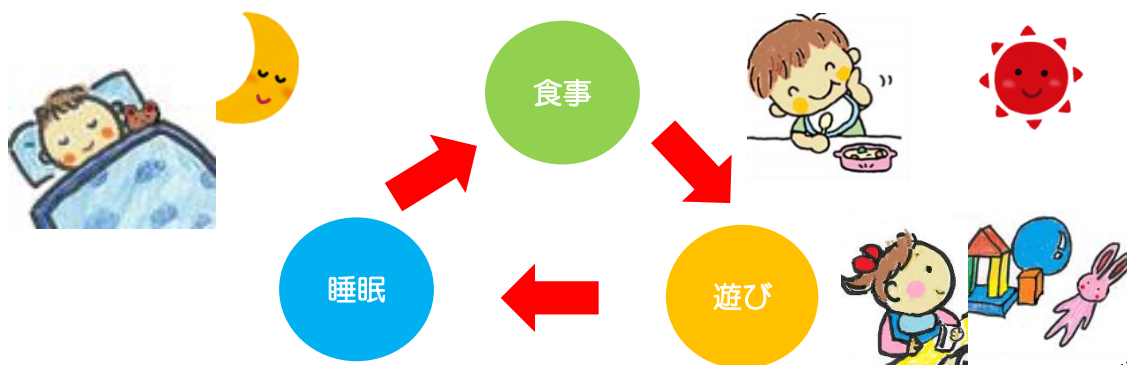


芋かりんとう

生活リズムの大切さ

時間を決めて食事をとり、身体を動かして遊ぶというリズムを作りましょう。

十分おなかが空くと、食欲もアップして美味しくご飯が食べられます。



離乳食を通して、食育を

赤ちゃんの食習慣は、一緒に食事をする家族等がお手本になります。

- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
- ・よくかんで何でも食べる。
- ・うす味でバランスよく食べる。
- ・家族等と一緒に食べる。

これらを大人が実践することで、赤ちゃんの将来の望ましい食習慣の基礎となります。

家族みんなの健康のためにも、離乳食の機会に食卓を見直してみましょう。

