

生後9～11か月頃のポイント

- 主食(ごはん・パン)、主菜(魚・肉・卵・大豆)、副菜(野菜・果物)の3つの組み合わせでいきましょう
- 上下2本の前歯が生えそろう時期、前歯でかみ切ったり歯茎でつぶす練習をしましょう
- 手で持って食べられるような料理や食品を用意しましょう

1回あたりの目安量

主食	おかゆ→軟飯 全がゆ90g → 軟飯80g	
主菜	魚 または肉 または豆腐 または卵 または乳製品	15g 15g 45g 全卵1/2個 80g
副菜	野菜	30～40g

個人差があります。あまり考えすぎないで

鉄分・ビタミンDを多く含む食品

- ・鉄は中枢神経の発達にも関与しているので不足しないよう注意しましょう。
- ・ビタミンDは骨の形成と成長を促す栄養素です。

鉄分	ビタミンD
レバーペースト	鮭
牛肉・豚肉(赤身)	かれい
卵黄	しらす干し
もめん豆腐	卵
納豆	きのこ類
ほうれん草	ツナ

6～11か月 1日鉄推奨量 5.0 (mg/日)

資料：「食品成分表」2020より作成

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

離乳食後期

生後9～11か月頃

食べる楽しさを覚えましょう

「そろそろ3回食」のサイン

- 上手にモグモグができるようになった
- 2回食が定着し、いろいろな食材が食べられるようになった



「3回食」のポイント

- 食事のリズムを大切にしながら1日3回食を進めましょう
- むら食いなど食べることに悩みがでてくる時期です。いろいろな調理方法を取り入れましょう
- 食事時間は30分をめどにしましょう
- 主食は「5倍がゆ」が基本です



宍粟市食育基本方針
みんなであつなごう 宍粟の「食」
宍粟市 令和元年10月 改訂

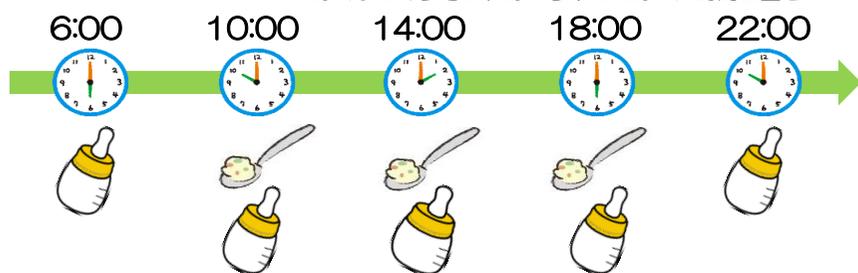


進め方

1日3回の規則正しいリズム

家族の食事のリズムに合わせて、離乳食も1日3回食になります。献立も、家族の食事から取り分けたものを少しずつ食べられるようになります。

*あくまでも参考に、あかちゃんにあった時間と量を



離乳食



母乳・・・リズムを守り、ほしがるだけ与えます
ミルク・・・離乳食後：50～100ml
ミルクだけ：180～200ml

基本

「1日3食の規則正しいリズムを」
家族の食事から取り分けたものも少しずつ食べられるようになります。

すてっぴ 1

「手づかみ食やスプーンをつかもうとします」
野菜スティックや細く切ったパン、果物などを持たせてかみ切る練習をさせましょう。

すてっぴ 2

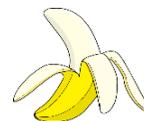
「ビタミンDは骨の形成と成長を促します」
ビタミンDは魚類、きのこ類、卵などに多く含まれています。丈夫な体を作るためにも積極的なビタミンDの摂取を心がけましょう。

すてっぴ 3

「食事の基本ができる時期」
家族で食卓を囲み、楽しい雰囲気をつくりましょう。おいしいね♪と笑顔で声かけをしましょう。

形状のめやす

歯ぐきでつぶせる程度のかたさ
(指でつぶせるバナナくらいが目安)



味つけのめやす

だし汁を中心に、大人より薄めの味つけに。
しょうゆ・塩・砂糖の他に少量のケチャップやマヨネーズも使えます。



意欲を育てる手づかみ食べ

手づかみ食べは、食べ物の形や感触を手のひらや手指によって覚えたり、量の加減や口への運び方を学ぶ大切な経験です。手づかみ食べは、自分で食べる最初の一步です。手づかみ食べもできるよう、持ちやすい大きさのものを用意しましょう。



こんなことに注意！



歯茎では、繊維にとんだ葉物野菜などはすりつぶすことがむずかしいので、やわらかく調理しましょう。



人参や大根、じゃがいもなどの食材は、細かく切りすぎると丸のみにしてしまふことがあります。一口大に切り、やわらかく調理しましょう。



上手に食べられないときは、大人が助けてあげましょう。



はちみつ・黒砂糖は乳児ボツリノス症予防のため満1歳まで使いません。

食材

鉄の不足に注意しましょう

ちからや体温になる



からだの調子をととのえる



からだをつくる



赤身の肉や魚・レバーを