

# 離乳食ステップ3

離乳後期  
生後9～11か月頃

# 3 回食へのタイミング

- ・ 1 日 2 回の食事が安定し、遊びや睡眠などの生活のリズムが整ってきている
- ・ 舌と上あごを使って食べ物をつぶすだけでなく、歯ぐきでもつぶそうとする様子がみられる
- ・ 食べる量とともに食べる意欲が増してきた

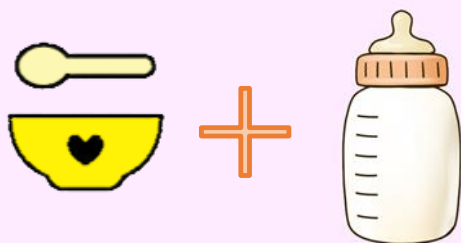
以上のような確認ができれば 3 回食への移行を準備する。

# 1日の流れ（例）

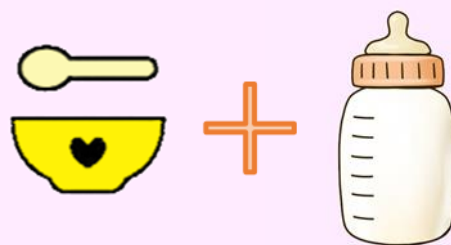
6:00



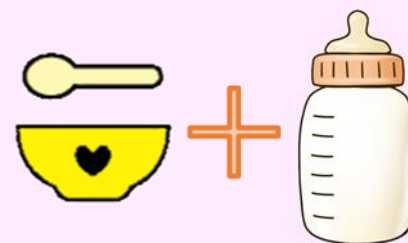
10:00



14:00



18:00



22:00



- ・ 離乳食の後に母乳又は育児用ミルク
- ・ それ以外の授乳はリズムに沿って母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日2回（食事の量が増えてくると、授乳量が減ってくる場合が多い）

# 赤ちゃんのお口のはたらき

舌で食べ物を歯ぐきの上に乗せられるようになり、  
歯や歯ぐきでつぶすことができるようになる。  
また、歯ぐきでの噛みとりをするようになる。

## 離乳食の形状

歯ぐきでつぶせるバナナくらいのやわらかさ。

（親指と中指でつぶせるやわらかさ）

5mmくらいの大きさから徐々に大きくしていく。



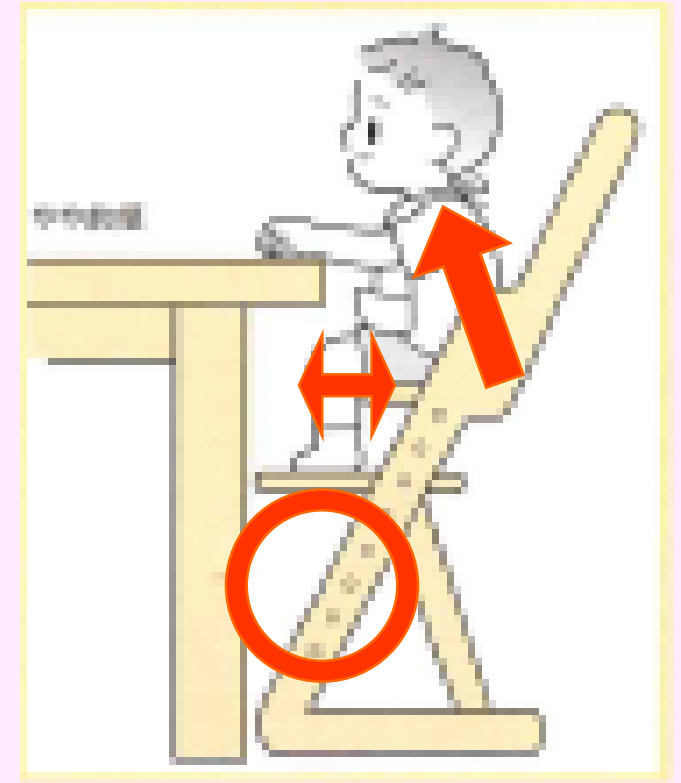
# 5倍がゆ



つぶつぶの残る 5倍がゆ  
に慣れていく。  
慣れてきたら大人のご飯  
よりもやわらかめの軟飯  
に移行していく。

# 離乳食を食べるときの姿勢

自分で食べる動きが始まるので、自分の手が届くテーブルで、からだがやや前傾した姿勢をとれるような椅子とテーブルの位置関係にする。



出典 公益財団法人 母子衛生研究会  
授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）  
実践の手引き

# 手づかみ食べ

発達、発育にメリット！

- ・食べ物に触れることで、食べ物への関心や食べる意欲が高まる
- ・自分で食べる楽しさを体験できる
- ・手づかみ食べて目、手、口の協調運動が養える
- ・協調運動を養うことにより、スプーンなど食具へ移行しやすい

# 手づかみ食べの環境づくり

手づかみ食べが上手にできるまでには練習が必要。食べこぼし対策として、赤ちゃんの食卓や椅子の下に、ビニールシートや新聞紙を敷くと後片付けが容易になる。





# 食材の進行

初期・中期の食材に加え使える食材が増えていく

- ・ **肉** 豚、牛の赤身肉を使うことができる  
ひき肉が調理しやすい  
レバーも少量なら利用できる（鉄の含有量が豊富）→ベビーフードの利用
- ・ **魚** いわし、さば、さんまなどの青皮魚も  
用いられる。

※肉、魚は十分に加熱する



# 調理の広がり

- ・ 油脂が使えるようになる  
（サラダ油2～3滴、バターみみかき程度など）
- ・ 家族の食事から薄味のものを取り分けて離乳食にする



# 個人差を理解して！

体格の大きい子、小さめな子、食欲のある子、  
小食の子、その子なりの個性がある。  
目安量に合わせようとするのではなく、  
その子の個性を理解して進めてあげる。



# 大人のみそ汁、肉団子のみそ風味煮



大人の適塩が  
こどもを守る味付けに！

20歳以上の男女の食塩摂取量目標値

1日当たり7.0g未満



離乳食の味付けの目安

大人の味付けの1/3

# 大好きな人と一緒に食事する喜び

いろいろな食品の味や舌ざわり等の経験から  
食べ方が上手になり、手づかみ食べにより  
食べる意欲を育んでいく。

同時に身近な人と一緒に食卓を囲み、共食を  
通し食の楽しさを増していく。