

離乳食ステップ3

離乳後期

生後9~11か月頃

東久留米市 健康課

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

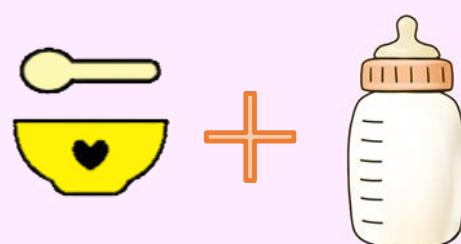
以上のような確認ができたら3回食への移行を準備する。

1日の流れ（例）

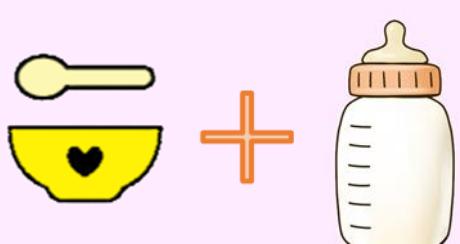
6:00



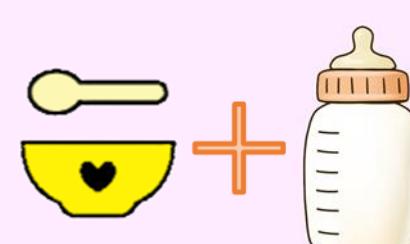
10:00



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

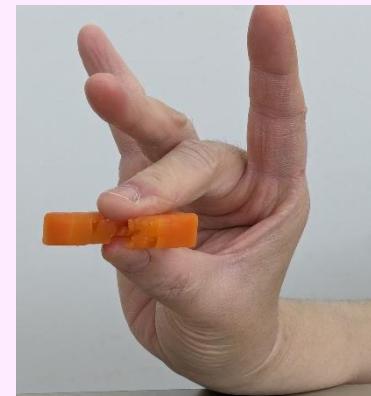
舌で食べ物を歯ぐきの上に乗せられるようになり、歯や歯ぐきでつぶすことができるようになる。また、歯ぐきでの噛みとりをするようになる。

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。



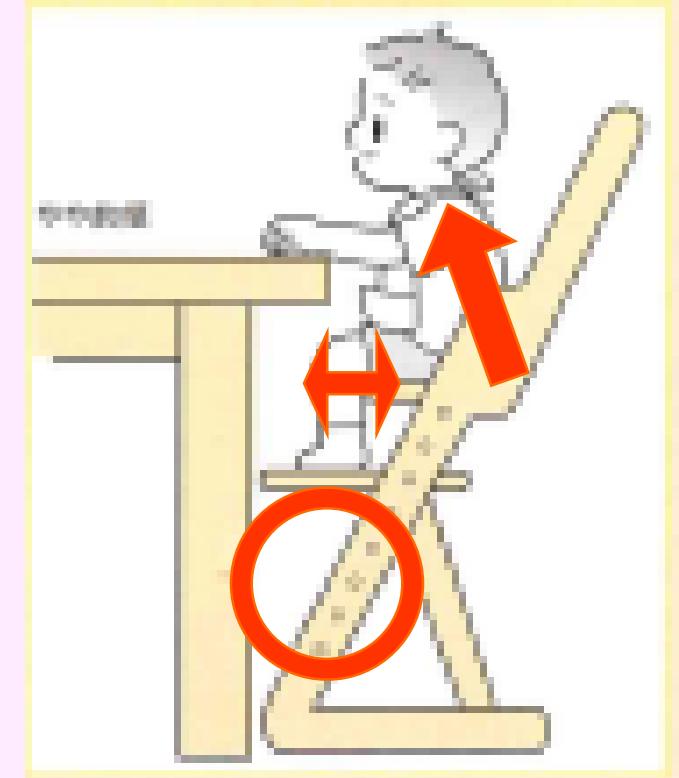
5倍がゆ



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
- ・手づかみ食べで目、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、バターのみみかき程度など)
- ・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、共食を通して食の楽しさを増していく。