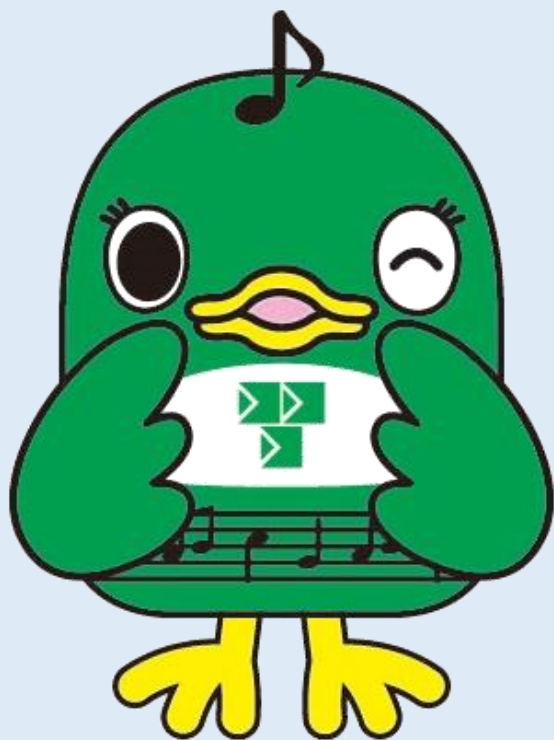


3回食のポイント (9~11か月頃)

食べる様子

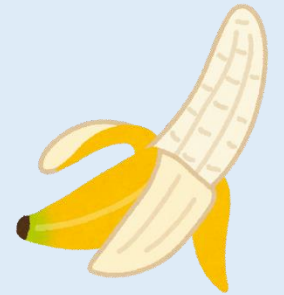


- ♡舌が前後、上下、左右に動かせるようになり、
歯ぐきで食べ物をつぶす練習をする。
- ♡歯ぐきでつぶしている方の口角が縮む。
- ♡手づかみ食で前歯で噛み取る練習をし、
一口量を覚えていく。

3回食にしよう!

- ・毎朝決まった時間に起こすようにして生活リズムを整え、1日3回食に。
- ・母乳やミルクは離乳食の後に。この他に、母乳はあかちゃん
が欲しがる時に、ミルクは1日2回くらいあげます。

歯ぐきでつぶせる硬さで



- ・舌を上下左右に動かし、左右の歯ぐきに寄せることが出来る
ようになります。歯ぐきでつぶせるバナナぐらいの硬さに。

7～10mm角くらいの大きさに

- ・小さく刻みすぎると、歯ぐきでつぶす練習になりません。
7～10mm角程度の大きさにしましょう。

にんじん



煮りんご



- ・歯ぐきでつぶれにくい食品は、みじん切りにする等、食べやすい工夫を。

にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー



9～11か月頃の献立例

量は目安です。あか
ちゃんの食べられる量
に合わせましょう！

『煮りんご』

りんごを軟らかく煮て、食べやす
い大きさにしています。

(水をふりかけ、
電子レンジでもOK)

・りんご:約10g

『タラの野菜あんかけ』

ゆでたタラに野菜あんをかけていま
す。(電子レンジでもOK)

・タラ(ほぐし) :約15g

・にんじん:約7g

・玉ねぎ:約4g

・ブロッコリー:約4g

・水:適量

・しょうゆ:少量(風味づけ程度)

・水溶き片栗粉:適量

あんなので
小さめ

『軟飯』

軟飯(通常の1.5倍の水で炊く):約80g

『ほうれん草の炒め煮』

ほうれん草を軽く炒めて薄味に
煮ています。

・ほうれん草:約10g

・だし汁:適量

・しょうゆ:少量(風味づけ程度)

『豆腐とキャベツのみそ汁』

・豆腐:約10g

・キャベツ:約10g

・みそ:少量(薄味に)

肉団子の作り方例

- ・ひき肉 : 20g …脂肪の少ない部位
- ・にんじん : 5g …すりおろす
- ・片栗粉 : 小さじ1
- ・水 : 小さじ1

あん(とろみ用)

片栗粉 : 1g

水 : 大さじ1

鍋、又は電子レンジ(30秒程度)で加熱する



材料を器に入れ…



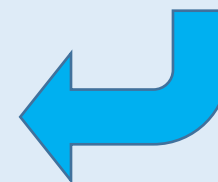
よく混ぜます



全体的になじんだら…



沸騰した湯に、スプーンで団子状にしておとす…



できあがり!(あんをかけています)



食べやすい大きさに切りましょう!

食べにくい場合は、あんをかけてとろみをつけると食べやすいです。

9～11か月に追加できる主な食品

主食：ほとんどのものが食べられます。

主菜：鶏もも肉、牛肉、青魚（いわし、さば、さんま）

副菜：アクや刺激の強いもの、繊維の硬いものの以外はほとんど食べられます。



栄養バランスを整えて

離乳食から多くの栄養をとるようになります。鉄の多い赤身の肉や魚、ビタミン類・食物繊維の多い野菜や果物等、いろいろな食品を取り入れましょう。



調味料を使ってみよう

- ・離乳食後期（9～11か月頃）になると、調味料が使えます。
- ・まず、しょうゆやみそを少量使い、あかちゃんの味覚や食欲を刺激してみましょう。
- ・香辛料の使用は控えて。



コップ飲みの練習を始めよう

- ・汁物やお茶を、コップやお碗で飲んでみましょう。
- ・最初は大人在手が添えてあげると安定します。
- ・ストローの練習は、コップを使って唇をしっかり閉じて飲めるようになってからでも。



家族の食事に近づけて

3回食になっても家族と別の食事のままでは、食材も偏りがち。薄味の状態で取り分けて軟らかく煮たり、適度にカットすれば、大人と同じ食品や料理を食べることができます。工夫してみましょう！

♥大人のメニューを、離乳食に取り入れやすい食材を使ったものにします。

シチューやカレー、
肉じゃが等の煮物 の場合



ハンバーグ、肉団子等の
ひき肉料理 の場合



♥離乳食にするには…

具材がやわらかく煮えたら、味付け前や少量の調味料を入れた段階で取り分け、7～10mm角程度に切る。

下味の調味料や香辛料を入れる前に取り分け、加熱する。

9～11か月の頃は加熱後に7～10mm角程度に切る。
1歳頃からは1cmほどの大きさに丸めてから加熱しても。

手づかみ食べにチャレンジ!



手づかみ食べって?

食べ物を目で確かめ、手指でつかんで、口まで運び、口に入れるという、目と手と口の協調運動で、食べる機能の発達に重要です。

食べ物を触る、握るなど、その硬さや触感を体験することで食べ物への関心を持ち、自分で食べる行動につながります。

食べ物や大人の運ぶスプーンに手をのばすようになったら、“自分で食べる楽しみ”を体験させてあげましょう!

★手づかみしやすい工夫を

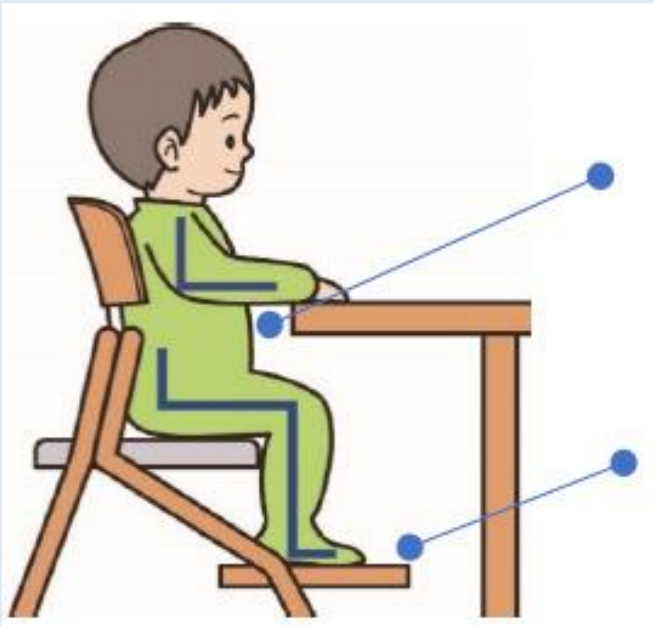
- ・やわらかく煮た野菜スティック等を、食事の最初に
あかちゃんの前に置いてみましょう！



例) 野菜スティック
やわらかくゆで、1cm角×長さ4cmに
すると握りやすいです！

★食べやすい姿勢に

- ・落ち着いて食べるためには姿勢も大切。食事用の椅子を用意しましょう。座卓なら、子ども用の小さな椅子でも。
- ・あかちゃんに合わせて、テーブルや椅子の高さ調整を。

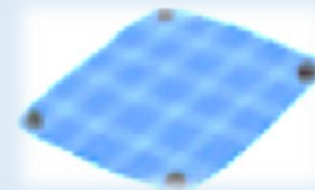


ポイント1:机と身体の間は握りこぶし一つ分空ける!

ポイント2:足の裏が足のせ台や床にしっかりと着いていること!

★あかちゃんの様子を見守ってあげて

- ・手に取り、口に持っていくことができたなら、ほめてあげましょう！
- ・汚れてもいいように、エプロンやレジャーシート等を準備しておくとう安心です。
- ・上手に食べられなかったり、飽きてしまう様子なら、大人が手伝ってあげて。



上手にできたね！

おいしいね！

