

# 離乳食 後期(生後9~11か月頃)編

## 回数

- ・1日3回

## 固さと形状の目安

- ・歯ぐきでつぶせる固さ(バナナくらいの固さ)

## 食事の目安

- ・食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。
- ・家族と一緒に食事をするこゝとで、食の楽しい体験を増やす。

### 形状の目安



5mm角のみじん切りの  
にんじん

- ・1回当たりの目安量

|     |        |                          |
|-----|--------|--------------------------|
| I   | 穀類     | 全がゆ(5倍がゆ)90g~軟飯80g       |
| II  | 野菜・果物  | 30~40g                   |
| III | 魚      | 15g 白身魚、赤身魚、青魚           |
|     | または肉   | 15g ひき肉(鶏、豚、牛)、レバー       |
|     | または豆腐  | 45g 豆腐(木綿豆腐も)、ひきわり納豆、きな粉 |
|     | または卵   | 全卵1/2個                   |
|     | または乳製品 | 80g ヨーグルト、脂肪や塩分の少ないチーズ   |

## 味つけの目安

- ・調味料を使用する場合は薄味にする。
- ・油脂類も少量なら使える。

## 授乳

- ・母乳やミルクは離乳食のあとに与える。このほかに授乳のリズムに沿って母乳は欲しがらだけ、ミルクは1日2回程度与える。

## 手づかみ食べについて

手づかみ食べをすると、食べ物を「目で見て」「手でつかみ」「口に入れてかむ」という動きがスムーズに行えるようになり、スプーンや箸なども上手に使えるようになっていきます。また、「自分でやりたい」という気持ちが出てくる時期でもあります。発育・発達のためにも、お子さんの様子を見ながら積極的に手づかみ食べをさせることが大切です。

### <食事の環境づくり>

- \*ごはんをおにぎりにしたり、煮た野菜をスティック状にするなど工夫をしましょう。また、食べ物を子ども用のお皿にいれ、手づかみしやすいようにしましょう。
- \*食事用エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートなどを敷くと食べこぼしの後片づけがしやすくなります。



離乳食で心配なことがあれば、下記までお気軽にご相談ください。



### 【お問い合わせ先】

高崎市保健所 健康課 母子保健担当

027-381-6113