

9 か月ごろからの進め方

豆腐ぐらいの固さのものが上手に食べられるようになったら、3 回食に移行していきましょう♪

POINT

※手づかみ食べの意欲を引き出そう

お子さんの手の届くところに、つかみやすいものを用意してあげましょう。食事の時間を少しずつ家族と一緒にすることで、食べ方のお手本になります。楽しい食事時間を共有していきましょう。

※コップ飲みにも挑戦しよう

そろそろコップ飲みの練習をしていくタイミングです。たくさん傾けなくて良いように、浅めのコップ(お猪口のようなもの)を選びましょう。

※食バムラ、好き嫌いも成長の 1 つ



日によって食べたり食べなかったり、好みが出てくるのも自我の表れの 1 つです。無理強いするのではなく楽しい雰囲気です事をしましょう。

🌸 固さの目安 🌸

＊歯ぐきでつぶせる固さ(食べごろのバナナくらい)

＊固いもの、繊維の多い野菜などは、歯ぐきですりつぶせないの、まる飲みのくせにつながることもあります。葉物野菜はやわらかく茹でて繊維を断ち切るように小さくしてあげましょう。

🌸 口の動き 🌸



＊舌が左右に動くようになる

＊噛んでいる側の口角が上がる

🌸 姿勢 🌸

＊自分の手が届くテーブルで体がやや前傾した姿勢

＊足裏は補助板などにペタッとつくようにしましょう

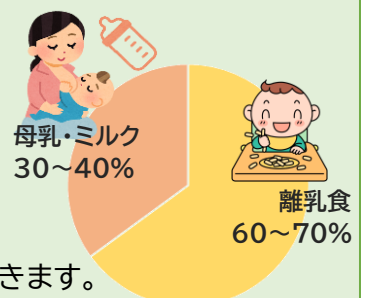
※イラスト
「授乳・離乳支援ガイド」
より一部改編



🌸 栄養について 🌸

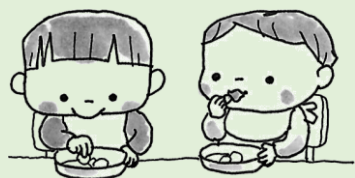
3 回食になり、食べる量が増えてくると、栄養の主役は母乳やミルクから離乳食になってきます。主食、主菜、副菜がそろった食事を心がけましょう。

離乳食に鉄を多く含む食材(レバー、赤身の肉・魚、緑黄色野菜、大豆など)を取り入れていきましょう。母乳には鉄が少ないため、食事量が少なく、母乳中心になっている場合はフォローアップミルクを離乳食に使用すると鉄分補給ができます。



✿ 手づかみ食べについて ✿

食べ物を触ることで、食べ物への興味や食べたいという意欲が高まって、自分で食べる楽しさを体験できます。目で見て、手でつかみ、口に運ぶという動作を十分に行うことで、スプーンなどの食具を使う動作につながっていきます。



手づかみ食べの意欲を引き出すには、**お子さんの手が届く所に、つかみやすいものを用意してあげましょう**。最初はグチャグチャと感触を確かめるだけのこともあります。大人の方が手を添えて口に運ぶ手伝いをしたり、手づかみ食べの見本を見せたりしながら少しずつ上達していきます。机の下にビニールシートや新聞紙などを敷いて、**片づけやすい環境づくり**をして食べ物に触る体験をさせてあげましょう。

✿ 食ベムラ、好き嫌いについて ✿

離乳食後半になってくると、その日の体調や気分によって食ベムラがあったり、食べ物や味付けの好き嫌いが出てくる場合があります。

食ベムラ⇒3日間くらいの単位で色々な食材が食べられていたら問題ありません。

好き嫌い⇒食べ慣れないものを苦手だと感じるので、調理方法を変えたり、味付けを変えたり少量ずつから慣れていきましょう。

どちらも**栄養バランス**を気にするあまり、無理強いして食べさせようとすると、**食事が楽しいと感じられなくなってしまいます**。「**食事=楽しい♪**」と思える雰囲気作りをしましょう。



離乳食レシピ ～後期（9カ月から）～

☆手づかみメニュー☆

♪ツナ入りおやき♪

【材料】

- ・ツナ水煮缶 1缶
- ・じゃがいも 中2個（200g）
- ・にんじん 1/4本（20g）
- ・片栗粉 小さじ1～2
- ・バター 20g
（または植物油 大さじ1）



POINT

野菜をスティック状に切って、やわらかく煮たものも手づかみしやすいメニューです

- ① じゃがいもは皮をむいて1cm厚さの輪切りにして水にさらす。にんじんは3mm程度のいちょう切りにする。
- ② じゃがいもの水気を切り、にんじんと耐熱皿に入れ、ふんわりラップをしてレンジで加熱し、やわらかくなればフォークなどでつぶす（目安：600w 2分～2分30秒）
- ③ ツナの水気を切り②に入れる。片栗粉を加えて混ぜ合わせて小判型にする。
- ④ フライパンにバター（または油）をひき、両面きつね色になるまで焼く。

分量は作りやすい量です。

※とろけるチーズやケチャップなどをプラスすると、家族の食事としても使えます。家族みんなで美味しさを共有しましょう♪