

# 9~11か月頃 離乳後期の食事



2回食の量は増えてきましたか？舌と上あごで上手に押しつぶして食べられるようになったら、3回食に進めます。

## 離乳後期の食事のポイント

### 1. バランスのよい献立を心がけましょう

離乳食から多くの栄養をとるようになります。

### 2. 咀嚼の練習をしましょう

歯ぐきでつぶす（噛む）ことを覚える時期です。

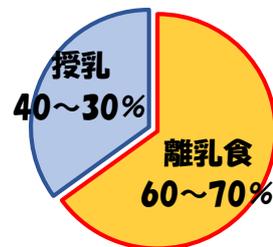
### 3. 食事リズムを整えましょう

3回食の食事リズムの基本となります。



## 1. バランスのよい献立

1日3回食になると、栄養の60~70%を離乳食からとるようになるため、**バランスのよい献立** = 「**主食・主菜・副菜のそろった献立**」を心がけましょう。



### 1回あたりの目安量

	種類	目安量
主食	穀類	全がゆ 90g ~軟飯 80g
	副菜	野菜
主菜	魚	15g (切り身 1/5)
	又は肉	15g (大さじ 1)
	又は豆腐	45g (1/7丁)
	又は卵	全卵 1/2 個
	又は乳製品	80g

\*上記はあくまでも目安です。お子さんの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。



**チャレンジ！~みそ汁からの取り分け~**  
だして材料を煮た段階で取り分け。  
お子さん用には、具材を小さく切ったり、更に加熱するなどして、少量のみそで味つけを。

#### ◆味つけは薄味に

使用できる調味料も増えてきます。離乳食を食べたがらない場合は、少し味つけをすると食べ始めることも。ただし薄味を心がけて。健全な味覚や嗜好を育てることが大切です。健康のために、家族で薄味を心がけましょう。

#### ◆鉄の補給について

鉄は不足しやすい栄養素です。鉄が多く含まれる食材を離乳食に取り入れましょう。

**鉄の多い食材** 赤身の肉・魚、大豆製品、小松菜、ほうれん草 など

#### ~料理の素材としての育児用ミルク~

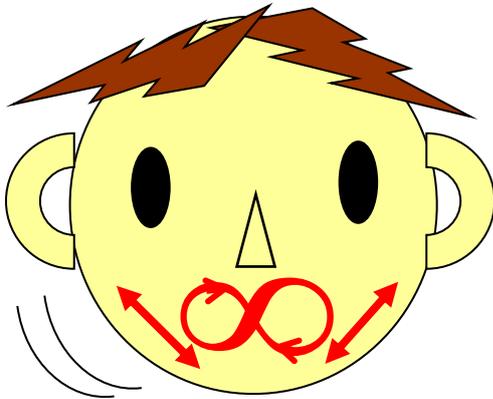
母乳は乳児にとって最適な栄養源ですが、鉄の含有量は多くありません。育児用ミルクには鉄が含まれています。母乳育児の場合は、鉄の補給のために育児用ミルクを料理素材として利用することもひとつの方法です。

## 2. 咀嚼の練習

左右の奥の歯ぐきで噛みつぶし、**噛むことを覚える時期**です。咀嚼の練習ができるよう、**食べ物の大きさや固さを変えて**いきましょう。

噛む練習のため  
噛まないと飲み込めない  
大きさに

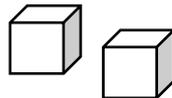
### ◆咀嚼の様子



舌を左右に動かし、形のある物を歯ぐきの上に乗せ、歯ぐきで噛みつぶして食べるようになる。

### ◆食べ物の大きさ

7~8 mm角くらい  
歯ぐきの上に乗るサイズ



《実物大》



### ◆食べ物の固さ

指でつぶせる固さ

完熟バナナくらいの固さが目安

### 一緒に食べましょう

家族で食卓を囲み、共に食事をとりながら楽しく食べる体験を増やしていくことで、お子さんの「食べる力」を育みます。

### 注意!

食べ物が細かすぎたり、軟らかすぎたりすると、噛む必要がないため、丸のみになってしまう可能性も。お子さんの咀嚼の様子を見ながら、大きさや固さを変えていきましょう。

## ♪お子さんの食べる様子を見てみましょう♪

日頃から離乳食を食べる様子を確認しましょう。離乳食の大きさや固さを変えるときは、咀嚼の様子を確認しながら徐々に変えていきましょう。



### ステップUPの例

口に入れた物をすぐに飲み込まず、舌と上あごでつぶして食べている。

7~8mmの固形物（指でつぶせる固さ）を、とろみのある「あん」などに絡めると、舌で固形物を**左右の歯ぐきに乗せ、歯ぐきで噛みつぶすように、口をもぐもぐ動かしている。**

様子を見ながら、「あん」をなくしていく。噛むことに慣れてきたら軟らかめのハンバーグなども試してみる。

\*上手にもぐもぐできていない、固形物だけ口から出すなど、食べることが難しそうと感じた場合は、もとの形状に戻して、舌でつぶして食べる練習をしてから再チャレンジ。

焦らずにお子さんの咀嚼に合った形状で進めましょう。

\*食材によっても、食べられる大きさ・固さは違います。

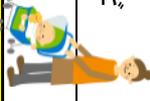
お子さんの様子を見ながら、食材ごとに食べられる大きさ・固さを見つけていきましょう。



### 3. 食事リズムを整える

#### 離乳中期～完了期に向けての食事・生活リズム(例)

##### 7～8か月頃 (離乳中期)

6:00	授乳① 
7:00	起床 
9:00	昼寝
10:00	離乳食①+授乳② 
	遊び・散歩など 
14:00	離乳食②+授乳③ 
15:00	昼寝 
	遊び・散歩など
18:00	授乳④ 
21:00	授乳⑤  → 就寝
夜中	(授乳)

3回食に切り替える目安としては、「食事の量や種類が増え、食入物を舌の上あごで押しつぶす力がついてきた」「活動量が増え、1日の生活リズムにメリハリがついてきた」などがあります。

決まった時間に起こすように心がけます。朝二飯の直前まで寝ていては食欲もわきません。

離乳食は1日2回、3～4時間あけて、離乳食の量が増えるにつれ、授乳量は減っていきますが、この時期は、栄養源の半分以上は母乳やミルクです。

食事の前にはしっかりと体を動かして、お腹を空かせます。

食事時間は20～30分が目安。進まなかつたり遊び始めたなら、無理強いせずに切り上げます。

夜の食事時間ぎりぎりまで昼寝をしないように注意しましょう。

食事との時間があくとき、小刻みに授乳を繰り返すのではなく、遊んだりしながら、しっかりと腹を空かせて。

夕食は、早めにぐっすり眠れるように、19時を過ぎないようにしましょう。

翌朝ちやんと起きれるように、夜は21:00頃に就寝を。22:00～2:00の間は、成長ホルモンの分泌が最も盛んです。

##### 9～11か月頃 (離乳後期)

7:00	起床 
7:30	離乳食①+授乳① 
9:00	昼寝
	遊び・散歩など 
11:30	離乳食②+授乳② 
～15:00	昼寝
15:00	授乳③ 
	遊び・散歩など
18:00	離乳食③+授乳④ 
21:00	授乳⑤  → 就寝
夜中	(授乳)

3回の食事の種類や量が増え、生活リズムが整った頃、完了期に入ります。

卒乳していない時期は、授乳でも栄養を補いますが、徐々に卒乳の準備を。1歳を過ぎたら牛乳に切り替えてもいい時期です。

起きる時間が早く、朝食の時間が早いお子さんは、活動量が多いと昼食までの間に「おやつ(補食)」が必要になることも。

おやつ(補食)は食事の一部。甘い物は避け、果物やイモ類、乳製品などを。次の食事に影響しない程度の量にします。

食事の量が増えてくると、就寝後の授乳が必要なく、朝を迎えることができるようになっていきます。

##### 1歳～1歳6か月頃 (離乳完了期)

7:00	起床
7:30	離乳食①(+授乳①)
10:00	(おやつ(補食))
	遊び・散歩など
11:30	離乳食②(+授乳②)
13:00	昼寝
15:00	おやつ(補食)
	遊び・散歩など
18:00	離乳食③(+授乳③)
21:00	(授乳④) → 就寝 

## ◇手づかみ食べについて

手づかみ食べは、食べ物を目で確かめて、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あり、摂食機能の発達の上で重要な役割を担っています。

### 目で見て…

食べ物の位置や大きさ、形などを確かめます。

### 手でつかんで…

食べ物の固さや重さ、温度を確かめ、力加減を学びます。

### 口に入れて…

食べ物を前歯でかじり取ることで、一口量を覚えます。

手づかみ食べが上手になり、目と手と口の協調運動ができるようになると食器や食具も上手に使えるようになっていきます。また、「自分で食べる」機能の発達も促します。



## おすすめ手づかみ食べ

9～11か月頃

12～18か月頃

### はじめは野菜から

柔らかくゆでた  
野菜スティック  
など



### 歯ぐきでつぶすことに慣れてきたら

ハンバーグ、果物、  
パンケーキ  
など



### 上手にもぐもぐできる ようになってきたら

おにぎり、おやき、  
サンドイッチ  
など



## 手づかみ食べ支援のポイント

### ★手づかみ食べのできる食事に

- ・ご飯をおにぎりに、野菜の切り方を大きめにするなどメニューに工夫を。
- ・前歯を使って自分なりの一口量を噛み取る練習を。
- ・食べ物は子ども用のお皿に、汁物は少量入れたものを用意。



### ★汚れてもいい環境を

- ・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を敷くなど、後片付けしやすいように準備して。



### ★食べる意欲を尊重する

- ・食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べる物であることを認識して、子どもの食べるペースを大切に。
- ・自発的に食べる行動を起こさせるには、食事時間に空腹を感じていることが基本。たっぷり遊んで、規則的な生活リズムを。



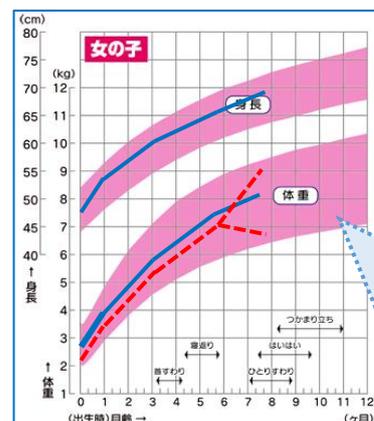
## ◇フォローアップミルクについて



フォローアップミルクは、母乳や育児用ミルクの代替品ではなく、離乳期から幼児期にかけて不足しがちな鉄やビタミンDなどが含まれている食品です。離乳食が順調に進んでいる場合は、特に使用する必要はありません。9か月を過ぎ、離乳食が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、体重増加が見られない場合に、医師に相談した上で、必要に応じて使用を考えましょう。

育児用ミルクを使用している場合は、育児用ミルクに鉄が含まれているため、9か月を過ぎたからといって、すぐにフォローアップミルクに切り替える必要はありません。また、母乳育児の場合に、鉄の補給を目的にフォローアップミルクを使用するときは、母乳を減らしたり、やめたりする必要はありません。

## ◇成長の目安について



成長の目安は、成長曲線のカーブに沿っているかで確認します。急な減少や増加がある場合は、医療機関や保健センターにご相談を！