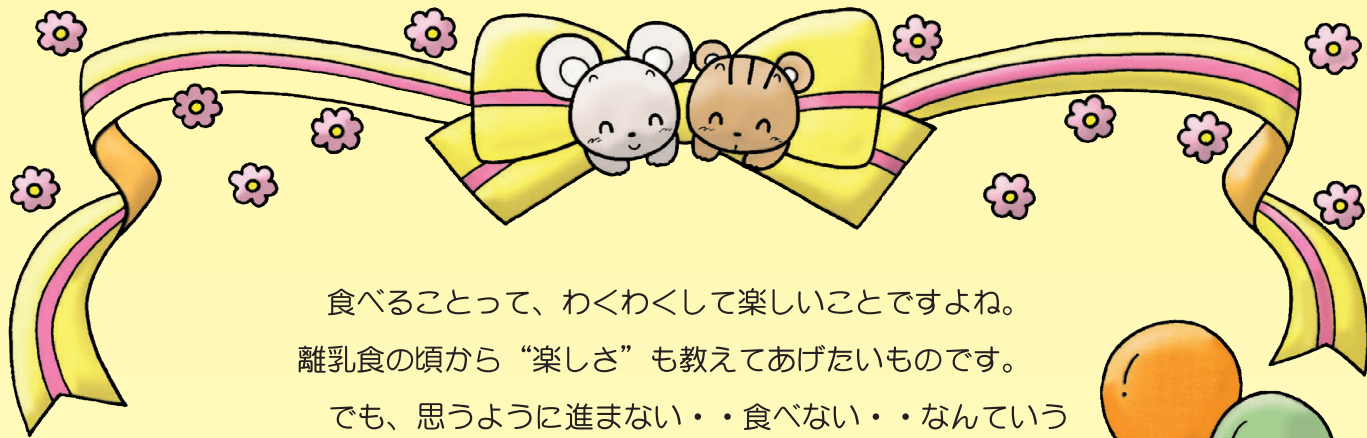


9か月からの
か三か三★パクパク離乳食

～歯ぐきでつぶし、かむ練習をする時期です
手づかみ食べて食べる力を育みましょう！～



堺市



食べることって、わくわくして楽しいことですよ。
離乳食の頃から“楽しさ”も教えてあげたいものです。

でも、思うように進まない・・食べない・・なんていう
悩みも多いはず。食欲や食べ方にはかなり個人差があるた
め、ほかの子どもと比べずに進めていきましょう。
もしも食事のことでお困りのときは、保健センターへ
お気軽にご相談ください。



も く じ

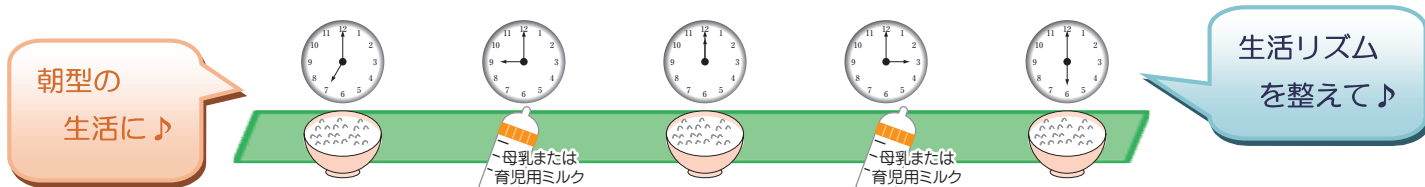
- ☆ 2回食から3回食へ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- ☆ 1回量の目安・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- ☆ 献立の基本 栄養のバランスを考えましょう！・・・・・・・・・・ 3
- ☆ 食材の‘かたさ’や‘大きさ’・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- ☆ 鉄・ビタミンDの多い食品を離乳食に！・・・・・・・・・・・・・・ 5
- ☆ こんな取り分け離乳食もできま～す！・・・・・・・・・・・・・・ 6
- ☆ 練習メニュー
 - ① 手づかみ食べメニューを！・・・・「マカロニきな粉あえ」・・・・ 7
 - ② 歯ぐきできちんとかみましよう！・・「りんごとさつま芋の重ね煮」・・ 8
 - ③ たんぱく質をとりましよう！・・・・「豆腐のあんかけ」・・・・ 9
 - ④ 上下の前歯を合わせる練習も！・・「スティック野菜・パン」・・ 10
- ☆ よくある相談 Q & A・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
- ☆ 困った時の離乳食・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12



2回食から3回食へ

栄養の中心が母乳・育児用ミルクから離乳食へと移っていきます。栄養のバランスを考え、1日3回食に進めていきましょう。

3回食に進めるためには、“食事リズム”を整えることが大切です。食事の時間を決めたり、食事のときにしっかりおなかがすいているように、母乳や育児用ミルクを与える時間を考えましょう。また、“生活リズム”を整え、朝ごはんをしっかり食べ、早寝・早起きの正しい生活習慣を身につけることも大切です。3度の食事を中心に、規則正しく食べる練習をしましょう。



また、9か月頃になると、自我が芽生え自分で食べたがるようになります。手づかみ食べは、遊んでいるように見えますが、“目・手・口”を協調させる大切な体験です。自分で食べることは、食べる意欲につながります。自分で食べる楽しさを体験させてあげましょう。

☆2回食との違いは？

お口の動きが違ってきます！
食べている様子を確認しながら、練習メニューをとり入れていきましょう！

舌



中期 (7～8か月：モグモグ期)

舌とあごを使って舌の力でつぶせるものが食べられる。食べられるものが増えてくる。

かみ



後期 (9～11か月：カミカミ期)

舌や口の周りの筋肉が発達し、舌を左右に動かせる。歯ぐきでつぶして食べられる。自分で食べたがる。

1 回量の目安 (9～11か月頃)

- ★主食（熱や力のもと）・・・5倍がゆ〔全がゆ〕90g（子ども茶碗1杯）
→ 軟飯80g（子ども茶碗2/3杯）
- ★副菜（調子を整える）・・・野菜30g→40g（小皿8分目）
- ★主菜（体をつくる）・・・卵（1/2個）・魚15g（1/4切）・肉15g（大さじ1杯）
豆腐45gのいずれか1品
- ★その他・・・・・・・・・・油類（小さじ1）

献立例
～1人分～

♡和食♡



～混ぜごはん 餃子の皮包み さつまいのみそ汁～



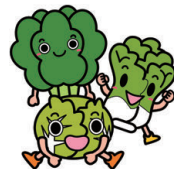
♡洋食♡

～ポテト焼き レバーのトマト煮 バナナ～

～ 食材の分量は、あくまでも目安量です。赤ちゃんの食欲に応じて量を調整しましょう。 ～

献立の基本

栄養のバランスを考えましょう！



栄養のバランスを考えましょう！
1日3回食になると、栄養の中心が
離乳食になっていきます。

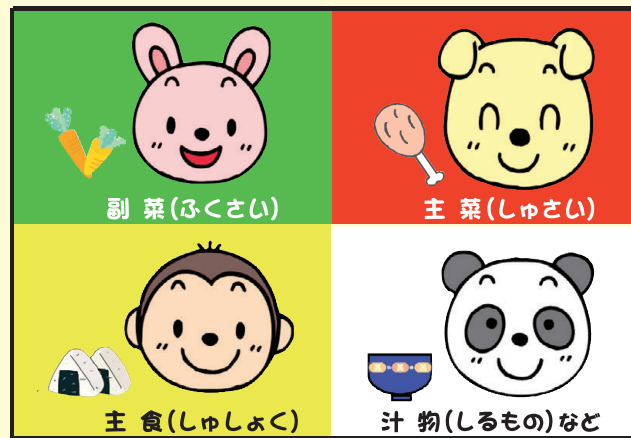
Q. 味付けはどうするの？

A. うす味を基本にしましょう！

3回食になると、大人からの取り分けができます。味付けは、塩・砂糖・しょうゆ・みそ・ケチャップなどが使えますが、大人の1/3ぐらいのうす味にしましょう。



～食育ランチョンマット～



ごはん・パン・うどんなどの**主食**に、
肉・魚・卵・大豆製品などを使った**主菜**、
野菜を中心とした**副菜**を組み合わせましょう。

食材の‘かたさ’や‘大きさ’

赤ちゃんの舌は、上下・前後・左右に動くようになってくるため、食べ物を左右どちらかに寄せて、歯ぐきでつぶし食べていくことを覚えていきます。

かたさの目安は、“バナナのかたさを目安に指でつぶせる程度のもの”、大きさは下記の写真を参考にしましょう。最初は5～7mm角位から始めて、慣れてきたら1cm角位に。

パサつくものも、とろみなしでチャレンジし、噛んで唾液と混ぜて食べる練習をしましょう。

赤ちゃんの様子を見ながら、無理のないようステップアップしてあげましょう。

5倍がゆ



食パン



1cm角のスティック状

うどん



7mmの長さ

白身魚



5～7mm角

鶏ささみ



細かくほぐす

豆腐



5～7mm角

固ゆで卵



5～7mm角

にんじん



5～7mm角

ほうれん草



5～7mm四方

トマト



5～7mm角の粗みじん

ブロッコリー



1cm程度の房

写真はすべて実物大です

鉄・ビタミンDの多い食品を離乳食に！

赤ちゃんの成長に必要な鉄やビタミンDを多く含む食品をメニューに取り入れましょう

(鉄を含む食品)

缶詰や冷凍食品も上手に利用しましょう

▼赤身魚

▼豆腐

▼ほうれん草

▼赤身のミンチ肉

▼卵

▼レバー (使用は少量にする)

▼干しブドウ

▼あさり

9か月以降

12か月以降

(ビタミンDを多く含む食品)

▼しらす

▼赤身魚

▼卵

▼さけ

▼青魚

適度に日光にあたることで体内でも作られます

12か月以降

★フォローアップミルクとは？★

9か月以降に使用できるミルクで、離乳食が順調に進まない時や、鉄不足が心配な時に使用することができます。9か月が過ぎても、母乳や育児用ミルクをやめてフォローアップミルクにする必要はありません。適宜利用しましょう。

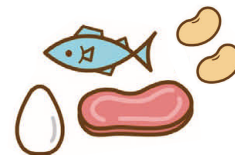
★主菜“たんぱく質”の食品

9か月以降になると、使用できる食材の幅が増えます。たんぱく質は赤ちゃんの体をつくるうえで大切な栄養素です。自己判断で特定の食べ物を除去して、同じ食材に偏ることがないように、栄養バランスを考えて、月齢に合った離乳食を進めましょう。

※食物アレルギーのある方は医師と相談して進めましょう

【たんぱく質を多く含む食品】

- ★魚……白身魚・赤身魚(マグロや鰹など)
- ★肉……鶏ささみ・レバー・脂身の少ないミンチ(鶏むね肉、牛・豚の赤身など)
- ★大豆・大豆製品……豆腐・高野豆腐・納豆・きな粉など
- ★乳製品……牛乳・ヨーグルト・チーズなど
- ★卵……全卵



こんな取り分け離乳食もできま〜す！

3回食になると、大人からの取り分けメニューも大活躍です。

でも、**生魚・生肉・生卵は厳禁！**初めて食べる食品や、食物アレルギーにも気をつけましょう。香辛料などの刺激の強すぎるものや、甘味・塩味などの強すぎるものも避けましょう！**味付けは、うす味（大人の1／3位）**を心がけましょう。

はちみつやはちみつ入りの飲料・お菓子などの食品は乳児ボツリヌス症予防のため、1歳をすぎるまで与えないようにしましょう！



スパゲッティ

柔らかめにゆでてきざむ、少量のケチャップと皮と種を取り除いたトマトの角切りを加え加熱する



野菜のうま煮

少量の味付け（しょうゆ・砂糖）で先に取り出し、小さく切る*



ハンバーグステーキ

焼き上がりを小さく切る*
少しケチャップをつけてもよい



焼き魚・みそ汁

薄く塩を振り、焼いて骨を除き身をほぐす
みそ汁の具は小さく切る*



※大きさはP4をご覧ください

①手づかみ食べメニューを!

★マカロニきな粉あえ★



☆材 料☆

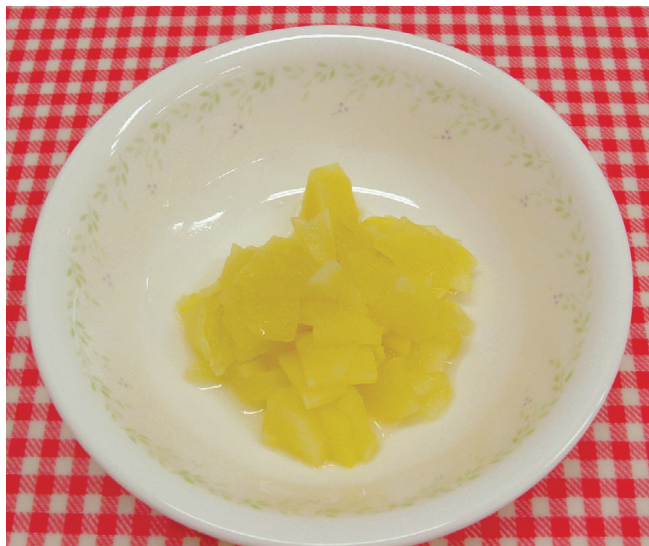
マカロニ（乾燥）……………20 g
きな粉……………大さじ 1
砂糖……………小さじ1/4

☆作り方☆

- ①マカロニは沸騰した湯でやわらかくゆで、水気を切って半分くらいの大きさに切る。
- ②きな粉と砂糖を混ぜ、①をあえる。

②歯ぐきできちんとかみましよう！

★りんごとさつま芋の重ね煮★



☆材 料☆

りんご	40 g
さつま芋	40 g
バター	小さじ1/2
水	適量

☆作り方☆

- ①りんごとさつま芋は皮をむき、薄切りのいちよう切りにする。
- ②鍋に①とバター、水を少し加えて、火にかける。さつま芋がやわらかくなったら、できあがり。

③たんぱく質をとりましょう！

★豆腐のあんかけ★



☆材 料☆

豆腐	30 g
昆布だし	適量
にんじん	7 g
玉ねぎ	7 g
ミンチ肉	10 g
昆布だし	30ml
しょうゆ	数滴
かたくり粉	少量

☆作り方☆

- ①豆腐は昆布だしでゆでておく。
- ②にんじん・玉ねぎのみじん切りとミンチ肉を炒め、昆布だしで煮込む。しょうゆで味付けし、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、豆腐の上にかける。

④上下の前歯を合わせる練習も！

上下の前歯が生えてきたら、手づかみで自分の1口サイズにかじり取る練習メニュー（例：おにぎり・食パン・スティック野菜など）を入れてみましょう。

最初は、なかなか1口サイズをかじり取るのが難しく、たくさん入れて“オェ～”ってなることも・・・のどに詰まらせないように注意しながら、つかんで口に運ぶ楽しさを教えましょう。

★スティック野菜・パン★



☆おすすめの材料☆

大根…………… 6～7cm長さ
にんじん…………… 6～7cm長さ
アスパラガス（穂先）…………… 1本
食パン（8枚切り）…………… 1/2枚

☆作り方☆

- ①野菜はそれぞれつかみやすい長さ（6～7cm）に切り、やわらかくゆでる。
- ②食パンは、耳を取ってオーブントースターで軽く焼き、食べやすいスティック状に切る。

よくある相談 Q&A

Q食べるときの座り方を
教えてください。

A手がテーブル
に届き、足が
補助板や床に
届いて、やや
前のめりの姿
勢になるよう
に座らせてみ
ましょう。



Q急に食べなくなりました。

A日によって食べむらがある時期ですが、様々な原因が考えられます。

- ①風邪や発熱前など体調が悪いとき。
- ②全く味つけをしていない。同じ味つけやメニューが続いたとき。
- ③授乳などでお腹がすいておらず、食欲がわかないとき。

「大人からの取り分けにより、味付けやメニューを少し変えてみる」・「お腹がすくように授乳時間を考慮する」・「自分でつかんで食べられるような工夫をする」などで、食が進む場合がありますよ。

Q3回食になりません。

A夜型の赤ちゃんに多いようです。
寝るのが遅くなっていませんか？
朝は8時までで起こして、夜は8時
過ぎには寝かせるようにしましょう。

Q自分で食べたがるので、ぐちゃぐちゃになります。

A自我が芽生え、自分で体験したいのです。レジャーシートを敷いてみたり、汚されてもよい工夫をして見守ってあげましょう。ただし、遊び食べをしているようなら、声かけをして、ある程度の時間（30分程度）で食事を切り上げましょう。

Qベビーフードを使いたいけど・・・。

A食事回数も、食品の種類も増える月齢です。家庭での味を大切に、ベビーフードは上手に利用しましょう。利用する際は、家庭でアレンジして食事の1品にする、お出かけするときに使う、家庭で調理しにくい食品（例えばレバーなど）を使ってみるなど、用途に合わせて選びましょう。

☆困った時の離乳食☆

★ 体調が悪い時 ★

- 発熱・・・水分（お茶や湯冷ましなど）をこまめに補給しましょう。熱で体内のエネルギーが失われます。口当たりやのどごしがよく、消化のよいおかゆやうどん、野菜・果物を与え、熱で奪われた栄養素を補給しましょう。
- 嘔吐・・・吐き気がひどい時は、離乳食はお休みしましょう。吐き気がおさまったら、スプーンで少しずつ水分補給をしましょう。吐物で窒息しないように、こまめに様子を見てあげましょう。
- 下痢・・・体内の水分が失われるので、とにかく水分補給をして、脱水にならないように注意しましょう。消化の良いおかゆ・うどん、豆腐や白身魚などを与えましょう。整腸作用のあるりんごもおすすめです。

★ 便秘の時 ★

水分不足が原因の場合もあるので水分補給をしましょう。食事が少なかったり、食物繊維不足も考えられます。食物繊維の多い食品（いも類・大豆・納豆・野菜・海藻・果物など）を取り入れましょう。生活リズムを整えることも大切です。

★ 食物アレルギーについて ★

アレルギーの心配のある方は、自己判断せず、医師にまず相談しましょう。（自己判断での食物除去は、栄養不足の原因になることがあり、正しい理解が必要です）
また、医師の診断の基に、食品を除去する場合には、栄養面への配慮が必要です。食品の中でも同じ働きの代替食品を使用したり、離乳食の進め方を工夫しましょう。
食物アレルギーは、1人ひとり原因や対応が様々です。少しでも気になることがあれば、医師や栄養士と相談しながら、離乳食を進めましょう。

◆ 堺保健センター 堺区南瓦町3-1 堺市役所敷地内	電話 238-0123 FAX 227-1593
◆ 中保健センター 中区深井沢町2470-7 中区役所内	電話 270-8100 FAX 270-8104
◆ 東保健センター 東区日置荘原寺町195-1 東区役所内	電話 287-8120 FAX 287-8130
◆ 西保健センター 西区鳳東町6丁600 西区役所内	電話 271-2012 FAX 273-3646
◆ 南保健センター 南区桃山台1丁1-1 南区役所内	電話 293-1222 FAX 296-2822
◆ 北保健センター 北区新金岡町5丁1-4 北区役所内	電話 258-6600 FAX 258-6614
◆ 美原保健センター 美原区黒山782-11	電話 362-8681 FAX 362-8676