

# 生後9～11か月頃

離乳食もいよいよ1日3回に。規則正しい食事のリズムを大切に、大人と一緒に食事を楽しみましょう。  
舌の使い方は前後、上下、左右に動かせるようになります。左右の奥の歯ぐきですりつぶしたり、かんだりすることを覚えていく時期です。

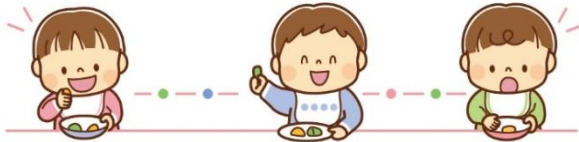


## \* 離乳の進め方のポイント \*

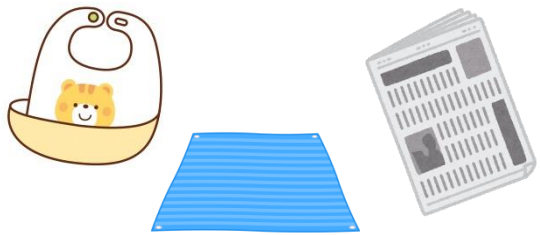
離乳食を1日3回+母乳やミルク  
主な栄養を離乳食からとるようになり、運動量に比例して食べる量も増えていきます。離乳食の量は、赤ちゃんの食欲に応じて加減し、離乳食の後には母乳やミルクを飲ませます。この他に、授乳のリズムに沿って母乳は欲しいだけ、ミルクは1日2回程度飲ませます。

「自分で食べたい！」意欲を大切に  
指先をセンサーにして様々な感触を楽しみだします。食べ物を手でつかんだり、つまんだり、つぶしたりしますが、これらは食べ物の形や感触を学んでいる証。一人で食べる練習にもなっています。手づかみ食べができるようなメニューを用意して、汚してもいい環境を整えます。

- ・食べこぼし対策に食事用のエプロン
- ・床にビニールシートや新聞紙を敷いておく



食べたい気持ちはあっても、口にうまく運べないときは、そっとサポートして。食べられたらほめてあげましょう！



食感を豊かに、手づかみメニューも取り入れて  
食べる楽しさを知って意欲を高めるために、食事は簡単に飲み込めるもの、つぶしながら食べるものなど食感のバリエーションを豊かなものにします。手づかみメニューは、スティック状からスタートし、慣れてきたら小判形など形状を変えてみましょう。

## \* 手づかみメニュー \*



- <野菜スティック>  
皮をむいたにんじんや大根を1cm角×4cm長さぐらいに切り、やわらかくなるまでゆでる。
- <さつまいもとりんごのおやき>  
さつまいも50gの皮をむきゆでる。りんご10gの皮をむき、5mm角に切る。ゆであがったさつまいもをつぶし、りんごと混ぜ、小判形にする。フライパンで両面を焼く。



## \* 食材の形状 \*



ごはん(5倍がゆ)      ほうれん草 3～4 mm幅      にんじん 5 mm角      豆腐 5～7 mm角      魚 5～8 mmにほぐす