

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 *

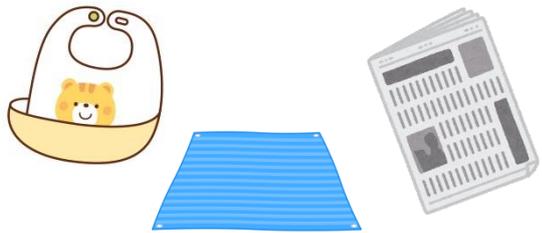
離乳食を1日3回+母乳やミルク
主な栄養を離乳食からとるようになり、運動量に比例して食べる量も増えていきます。離乳食の量は、赤ちゃんの食欲に応じて加減し、離乳食の後には母乳やミルクを飲ませます。この他に、授乳のリズムに沿って母乳は欲しいだけ、ミルクは1日2回程度飲ませます。

「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