



# 離乳食講習会(9~11か月)



**舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える。  
手づかみ食べや前歯での噛み取りを覚え、自分で食べるための準備をする！**

ごっくん期 → もぐもぐ期 → かみかみ期 → ぱくぱく期



- ☆ 2回食から3回食へ増やし、徐々に大人と同じ食事時間へと近づける時期。
- ☆ 食事から7割ほどの栄養を摂るようになる。
- ☆ 前歯が上下4本ずつ8本の歯が生えそろう始め、前歯で噛み切ることを覚える。
- ☆ 舌が前後、上下のほか、左右に動かせるようになる。
- ☆ 奥歯の歯ぐきが広くなり、歯ぐきですりつぶして食べるようになる。
- ☆ 「自分で食べる」意欲が出て、手づかみで食べることができる。
- ☆ コップ飲みの練習を始めるころ。



- ☆ 歯ぐきですりつぶして食べることが促せるような固さで作る。  
(指でつぶせるバナナくらいの固さが目安)
- ☆ ややくぼみのある小スプーンで唇の力をつけるようにする。
- ☆ いろいろな切り方に挑戦させ、噛むこととすりつぶしの練習をさせる。
- ☆ 形ある食べ物を親が手で持ち、前歯でかじり取らせ、噛み切らせる練習も。
- ☆ 使える食材が増える。油も使えるようになり、炒め物など調理の幅が広がる。
- ☆ バランスに気を付けたメニュー作りも必要になる。(鉄分不足にも注意)
- ☆ 食事が見えるように座らせ、力が入りやすいよう足元は地面につく状態に。
- ☆ 大人の食事から取り分け調理も可能になってくる。



## < 1食あたりの目安量 >

	食材	9ヶ月頃	～	11ヶ月頃
主食	米	5倍がゆ90g	～	軟飯80g
	食パン	6枚切1/3枚	～	6枚切1/2枚
	うどん・そうめん(乾)	15g	～	20g
	スパゲティ・マカロニ(乾)	10g	～	15g

野菜・果物	食材	9ヶ月頃	～	11ヶ月頃
緑黄色	にんじん	10g	～	20g
	かぼちゃ			
	トマト			
	ほうれん草			
淡色	小松菜	10g	～	10g
	白菜			
	キャベツ			
	じゃがいも			
果物	大根	10g	～	10g
	りんご			
	バナナ			

果物は甘いので、与え方に注意が必要です。

	食材	9ヶ月頃	～	11ヶ月頃
たんぱく質 (与えすぎには注意)	豆腐	45g		
	納豆	1/2パック(20g)		
	魚(白身:タイ・たら等)	15g	}	15g
	魚(赤身:マグロ・ササギ等)			
	魚(青身:アジ・イサナ等)			
	肉(赤身も取り入れて)	鶏→牛→豚もOK 15g		
	卵	全卵1/2個		

このうちどれか1つを選んでね。2つ使う時は量を半分ずつに。

## Q & A

### ①食事が3回になったら、授乳の量は？

- 母乳の場合 ▶▶▶ 赤ちゃんが欲しがらだけ与える。  
※ただし、だらだら与えず時間を決めてリズムをつける。
- ミルクの場合 ▶▶▶ 食後に60～100ml。  
その他は1日2回(1回当たり：100～160ml)程度。

6～7時	9～10時	13～14時	18時頃	22時頃
ミルク	離乳食 + ミルク	離乳食 + ミルク	離乳食 + ミルク	ミルク

徐々に、離乳食が栄養のメインとなり、授乳に頼らないように進めていきましょう。

### ②いつも同じようなおかずになるけどいいのかな？

赤ちゃんにはできるだけいろいろな味や食材を体験させたいですね。  
たとえひとつの食材でも、アレンジ次第でメニューを広げてみましょう。  
(例)

ほうれん草



- +しらす(小さじ1),だし汁→ほうれん草のしらす和え
- +かつお節(少々),だし汁,しょうゆ→ほうれん草のおかか和え
- +ひき割り納豆(小さじ1),しょうゆ→ほうれん草の納豆和え
- +すりごま(少々),だし汁→ほうれん草のゴマ和え
- +豆腐(小さじ2),だし汁→ほうれん草の白和え
- +ツナ水煮缶(小さじ1)→ほうれん草のツナ和え
- +ベビーフード各種(ソース、スープ類)

※その他、ブロッコリーや小松菜、玉ねぎなどいろいろ使ってみてね。

### ③食事に集中せずきちんと座らない。しつけはどうしたらいいの？

この時期の赤ちゃんは好奇心旺盛で、まだ食事に集中することは難しいです。  
おとなしく座ってなくても当然です。強くしつけることはまだしなくても  
よいですが、集中しやすいよう食事の環境は整えてあげましょう。  
見ているテレビは消す。おもちゃは片付ける。手を拭いてあげたり  
エプロンをつけたり、「いただきます」の声掛けをしたりと。  
「食事をする」ということの区別をつきやすくしてあげましょう。

### ④ミルクは9か月を過ぎたらフォローアップミルクに切り替えた方がいいの？

必ずしも切り替える必要はありません。  
フォローアップミルクはミネラルやビタミン類を強化した牛乳の代替品です。  
この時期離乳食が順調に進まず、鉄やビタミンDの不足リスクが高い場合等に  
上手に取り入れてみましょう。  
また、この時期ミルクを飲み慣れているのであればもちろん9か月以降も  
ミルクのままでOKです。  
1歳を過ぎれば牛乳に切り替えていっても大丈夫ですよ。