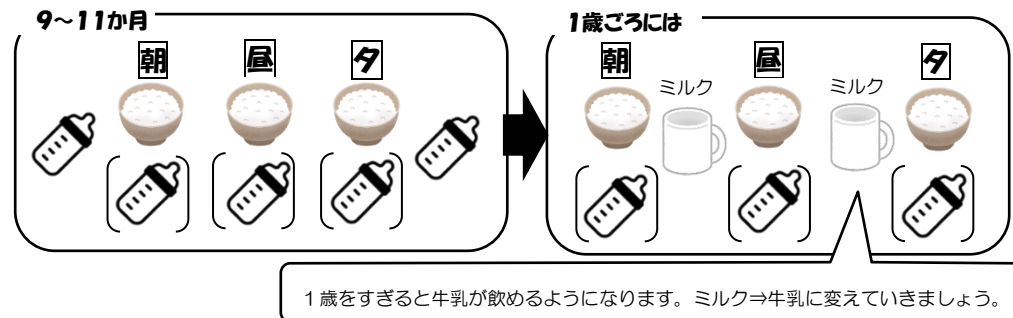


9～11か月頃の離乳食のすすめ方

離乳食の進み具合はいかがですか？ いくつかポイントをみてみましょう！

* **一日のリズムの例**：離乳食は1日3回。少しずつ大人と同じようなリズムに。



* **かたさ・大きさ**：歯ぐきでつぶせるくらいのかたさのものにしましょう。

あらいみじん切り(5mm～1cm角程度)や薄切りが基本です。

* **食べ方**：手づかみ食べは食べる意欲につながり、スプーンやおはしを使うための大事な練習段階です。遊び食べが始まる子もありますが、30分くらいで切り上げましょう。食事中は足がしっかり着く椅子に座らせてあげると噛みやすくなるので、おすすめです。

* **味付け**：薄味にしましょう。(大人の味付けの1/3～1/4くらいの薄さで)

季節の材料やだし(かつお、昆布、煮干し)を使うと、薄味でも美味しく食べられます。香辛料の使用は避けましょう。

* **衛生面**：肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質食品は火を通しましょう。調理のときの手洗いや調理器具の洗浄・食品の保存に気をつけて。(冷蔵庫は過信しない)

* **間食**：基本的には離乳食の時期には必要ではありません。母乳やミルクが減ってきたら、3食だけでは不足するエネルギーや栄養素の補給のために与えましょう。果物やいも、乳製品などがおすすめです。ジュースや甘いお菓子には砂糖がたくさん含まれるので注意が必要です。またはちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、1歳までは使いません。

離乳食のQ&A



離乳食の進め方はホームページでも詳しく見るができます。

Q. よく食べるけど、食べ過ぎていないか心配・・・

A. つたい歩きやひとり歩きができるようになってくると活動量も増えてきます。母子健康手帳の身体発育曲線で、体重ののびを確認しましょう。また、食べ過ぎないように野菜を増やしたり、噛みごたえがある大きさ、硬さ、切り方にするなどの工夫をしましょう。

Q. あまり食べず、食事量が少ないのが心配・・・

A. 食べる量には個人差があります。食事のバランスを一番に考え、無理強いをせず、様子を見ながら与えてください。食べなければ食事時間は30分を目安に切り上げてください。粉ミルク、母乳の量が多くて食べられない場合もあるので、離乳食の時間にお腹がすくよう、生活リズムを見直してみましょう。

Q. ご飯だけだと食べないから、おかずと混ぜて食べさせているけどいいの？

A. 毎日の混ぜご飯は、大人でいうと毎日雑炊やチャーハンを食べていることと一緒にあります。どうせ食べないからと最初から混ぜずに、それぞれの味に触れる食体験を広げましょう。

Q. 毎食ベビーフードではダメ？

A. ベビーフードだけでは、栄養に偏りができ、味も画一的になりがちです。できるだけ多くの食材を与え、色々な食品の味に触れるようにしましょう。手作りのものと上手に使いわけましょう。



Q. フォローアップミルクに必ず変えないといけないの？

A. 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、離乳が順調に進んでいる場合は必ずしも摂取する必要はありません。フォローアップミルクとは・・・牛乳には少ない鉄やビタミンDなどを豊富に含んでいます。

【彦根市母子保健課】



0749-24-3931 (月～金の祝日を除く) 9時00分～16時45分

【乳幼児個別相談】 ※日程はホームページ等をご確認ください

お子さんの発育、発達、予防接種、離乳食、栄養、あそび等の相談に応じます。

9～11か月ごろのメニュー

★ 全がゆ 90～100g（米1に対して水5倍の水で炊く）

主菜 鮭のがんもどき風

《材料》

鮭(生)	10g	片栗粉	少々
豆腐(絹ごし)	8g	しょうゆ	少々
玉ねぎ	5g	サラダ油	少々
にんじん	2g		

まとめて作って
フリージングできます

《作り方》

- ① 鮭はゆでて皮と骨をとり、5mm大にする。
- ② 豆腐は電子レンジで加熱し（500Wで約30秒）、水切りする。
- ③ 玉ねぎとにんじんは、それぞれみじん切りにして、電子レンジで加熱する（500Wで約1分）。
- ④ ビニール袋に①、②、③、片栗粉、しょうゆを入れてもみ混ぜ、食べやすい形に整える。
- ⑤ サラダ油を引いたフライパンで両面を焼き、中まで火を通す。

副菜 ブロッコリーと玉ねぎのスープ

《材料》

ブロッコリー	10g	玉ねぎ	10g
だし汁	100ml	しょうゆ	小さじ1/10

《作り方》

- ① ブロッコリー、玉ねぎは粗いみじん切りにする。
- ② なべにだし汁を入れ、①を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 材料がやわらかくなったら、しょうゆで味付けする。

副菜 りんごのコンポート

《材料》

りんご	1/16個
砂糖	小さじ1/4
水	50ml

《作り方》

- ① りんごは、16等分のくし形に切って皮をとり、5mmの厚さのいちよう切りにする。
- ② なべに①・砂糖・水を入れ、汁気がなくなりやわらかくなるまで弱火で煮る。



食事の時間は、

- ① 声をかけながら
- ② 楽しい雰囲気です

三つを組み
合わせて食
べましょう

副菜

※9か月以降は

鉄が不足しやすいです。

【おすすめ：赤身の肉・魚、
ほうれん草、ひしき など】

主食

主菜

取り分けを活用しましょう！

【取り分けのポイント】

*食べやすくする工夫をしましょう

大きいものは小さく切り、硬めの場合は煮直しましょう。肉魚などパサつくものは、汁気を増やしたり、とろみ（片栗粉など）を付けたりすることで食べやすくなります。

*薄味にしましょう

調理途中で取り出したり、出来上がったものをお湯やだしで薄めると薄味になります。

【取り分けの例】

大人のメニュー ⇒ 離乳食への取り分け方法

焼き魚の大根おろし添え



⇒ 味付けをしない生魚を焼いたあと、細かくほぐし、大根おろし、しょうゆ少々を加えて煮る

ほうれん草のごま和え



⇒ ゆでてほうれん草を細かくきざみ、しょうゆ少々で和える

みそ汁



⇒ 具は食べやすい大きさにし、薄めてから煮る。