



## 離乳後期 生後9～11か月頃 カミカミしよう！



### 目的

- ☆歯ぐきでかむ練習をする
- ☆自分で食べる意欲を大切にする

### 離乳食の回数

1日3回（3回目の離乳食の量は、少しずつ様子を見ながら増やす）

### 授乳回数

- 母乳：赤ちゃんが飲みたいだけ + 離乳食の後
  - ミルク：1日に2回程度 + 離乳食の後
- ※食事後の母乳やミルクは徐々に減ってきます。お茶も飲ませてあげましょう

### 固さの目安

歯ぐきでつぶせる固さ（バナナ状）



### ポイント

- ☆1日3回食へと進め、食事のリズムをつけ、生活のリズムを整える
- ☆手づかみしやすい工夫をし、手で持って食べる体験を十分に積み重ねる
- ☆家族の食事時間に合わせ、楽しく食事をする（家族で食べる方が赤ちゃんの食がすすむ）
- ☆引き続き鉄分不足に注意し、赤身の魚や肉、レバーを取り入れる
- ☆離乳食以外のおやつ、ジュース等を与えないようにする
- ☆栄養が偏らないように工夫する
- ☆味付けは大人の半分以下にし、うす味にする

### 食べ方・食べさせ方

差し出すスプーンをつかんで、自分で食べようとし始める。  
舌を左右に動かせるようになるので、口の中で食べ物を動かし、上手に歯ぐきに送ってつぶすようになる。

☆スプーンはボウル部がやや深いもの（くぼみのあるもの）を用意する

- 1) 口の前の方で食べ物を取り込ませる
- 2) 口を閉じて、口の中で食べ物を歯ぐきに移動させてカミカミしているか確認する

## ポイント

いろいろな切り方のバリエーションを

かぼちゃやいもなどのつぶれやすいものは7～8mm角、にんじんや大根などのつぶしにくいものは、薄い色紙切りやいちょう切り、短いせん切りなど、食材によって切り方を変えてみましょう。厚すぎず、歯ぐきのにりやすい大きさにすることがポイントです。

やわらかめのものをかじり取る練習を

輪切りやスティック状に切ったものをかじり取る練習をしましょう。最初は入れすぎて「オエッ！」となったりすることもあります。練習を重ねることで上手に食べられるようになり、自分のひと口量を覚えていきます。