

おくちを育てる離乳食



# かみかみ教室




小牧市保健センター  
0568-75-6471



## 離乳後期

9~11 か月

2回食から3回食へステップアップしましょう。  
赤ちゃんは歯ぐきでかみかみし、つぶして食べられるようになります。  
「食べたい」気持ちが増し、スプーンや器に手をのばす赤ちゃんもふえてきます。触らせてあげるとよこびますよ。



**注意食材**



- ・はちみつ・黒糖  
1歳までは使わない
- ・牛乳  
加熱して調理用に
- ・生もの  
くだもの以外はまだ



### 1日のタイムスケジュール(例)



育児用ミルクは離乳食作りにも使うことができます。

☀️ AM6:00 頃	☀️ AM10:00 頃	☀️ PM2:00 頃	🌙 PM6:00 頃	🌙 PM10:00 頃
<b>母乳またはミルク</b> 180~200 cc 	 <b>離乳食</b> + 母乳またはミルク 0~100 cc 	 <b>離乳食</b> + 母乳またはミルク 0~100 cc 	 <b>離乳食</b> + 母乳またはミルク 0~100 cc 	<b>母乳またはミルク</b> 180~200 cc 

鉄分不足に気をつけましょう

やや深さのあるスプーンを使い、口唇の力をつけましょう。



### 離乳食のかたち



歯茎でつぶせる固さ。前歯でかじり取ることもできるようになります。

【青菜と納豆のおかゆ】



#### 5倍がゆ~軟飯

1回 90g 程度  
つぶさずそのままでも  
上手に食べられる。

【さけのクリーム煮】



#### 肉や魚、卵など

1回 15~20g 程度  
肉や魚はパサつくので  
おかゆや片栗粉、ホ  
ワイトソースなどで和  
えると食べやすい。

【豆腐のおろし煮】



#### 煮物

1回 20~30g 程度  
豆腐などやわらかな  
ものは大きく煮てスプ  
ーンで崩しながら与  
えてもよい。

【サツマイモと  
小松菜の煮物】




#### 野菜の煮物

1回 20~30g 程度  
繊維のものは細かめ  
に、いもや根菜など  
柔らかいものは 7~8  
mmに切る。とろみをつ  
けると食べやすい。

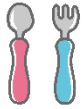


少しずつ大人と同じようなものが食べられるようになりますが、消化機能はまだ未熟なので香辛料や刺激物、硬すぎるものは控えましょう。母乳や育児用ミルクはそろそろ卒業。コップでお茶や水、牛乳などを与えましょう。卒乳後は栄養が不足しないようおやつも与えましょう。手づかみで食べる時期です。



**注意食材**

- ・もち・だんご  
粘りが強く窒息注意
- ・ナッツや豆類  
5歳までは控える
- ・チョコやグミ、あめなど  
甘すぎる。丸飲みなど窒息の危険




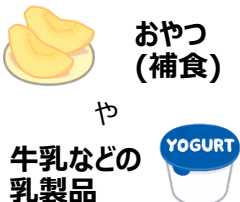



### 1日のタイムスケジュール(例)

\*\*\*\*\*

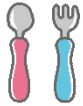




牛乳が飲めるようになります。

☀️ AM7:00 頃	☀️ AM10:00 頃	☀️ PM0:00 頃	🌙 PM3:00 頃	🌙 PM6:00 頃
 <p>離乳食</p>	 <p>おやつ (補食) や 牛乳などの乳製品</p>	 <p>離乳食</p>	 <p>おやつ (補食) や 牛乳などの乳製品</p>	 <p>離乳食</p>

おやつは 3 回の食事だけでとりきれない栄養を補います。おにぎりやパンなどの主食、果物などすぐにエネルギーとして使える糖質のものや、母乳やミルクの代わりに乳製品などが適しています。



### 離乳食のかたち

\*\*\*\*\*

歯ぐきでかめるかたさ。手づかみやスプーン食べて食べる楽しみを増やしましょう。

【彩りおにぎり】



#### 軟飯～米飯

1 回 90g 程度  
水分を減らし食べにくい様子がなければ少しずつ大人と同じごはんにステップアップ。  
おにぎりにする場合は小さく握りすぎず、かみちぎれる 3~4 cm くらいのお大きさにする。のりを全面に巻くとかみ切れないので、切れ目を入れたり、ちぎって貼りつけるとよいでしょう。

【豆腐ハンバーグ】



#### 肉、魚、卵、豆腐など

1 回 15~20g 程度  
手づかみ食に慣れてきたら、スティックだけでなく、輪切りなどいろいろな食べ方にチャレンジを。ひじきや葉野菜など食べにくいものを混ぜ込んでよいですね。一口で口に押し込むと窒息のリスクがあるので、必ず近くで見守りましょう。

【茹で野菜スティック】



#### つかみ食べ用

1 回 20~30g 程度  
鉛筆くらいの太さで、握りこんで少し手からはみ出す 4~5 cm 程度が食べやすいでしょう。筋っぽくないものを選びましょう。

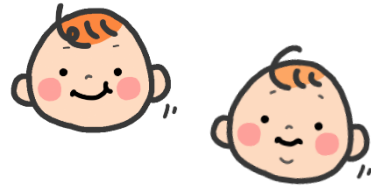
【りんごのコンポート】



#### 果物

1 回 15g 程度  
甘いので好む子も多いが、毎食は必要ありません。食べ過ぎは食事に響くため 1 日 1 回を目安に、おやつやデザートに取り入れましょう。数回加熱してチャレンジしたら、固くなくても生のままでも食べられます。

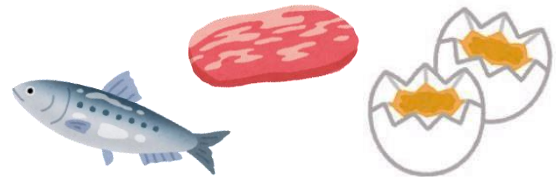
## ちゃんとかみかみしてますか？



手づかみ食べができるようになると、家族の食事の時間に合わせていくことができます。大人からのとりわけ離乳食で、「いっしょに食べる」を楽しみましょう。

とはいえ、まだ大人と同じものが食べられるわけではありません。やわらかいにんじんスティックや煮込みハンバーグなど、つまんで少し力を入れると潰れるくらいのかたさに仕上げましょう。小さく刻んだものばかりだと、かまずに丸飲みをしてしまいます。また急に硬いものをあたえても、ベエーっと吐き出したり、丸飲みしたりしてしまいます。かまずに丸飲みしている様子が見られたら、やわらかくて少し大きめのものをかじりとらせて食べさせましょう。おうちの方がかんでいる姿を見せたり、「もぐもぐ、かみかみするよ、じょうずだね」などと声掛けをしてあげてもよいでしょう。

## しっかり鉄分をとりましょう



お母さんのおなかの中でもらった鉄分は、生後 6 か月ごろには不足するといわれています。筋肉や血を作るために大切なたんぱく源。特に動物性たんぱく質は鉄分も摂取できるので、離乳食やおやつで意識して取り入れましょう。

## 離乳期のおやつ



消化吸収がよく、エネルギーのもとになる「糖質」の食品(おにぎりやふかしもち、果物など)、乳製品、野菜やしらすなどを加えたカルシウムのとれるおやつなどがおすすめです。

生クリームやバターなど油脂を多く含むおやつは、胃の滞留時間が長く、おなかがすきにくいいため、食事量がへってしまいがちです。「お楽しみ」としての甘いお菓子も日常的に与えるのはもう少し大きくなってからにしましょう。

### point



食事を食べない子におやつを増やすのはやめましょう。おやつが目安量は 1 日に摂りたい栄養の 10~20% 程度です。心配のあまりおやつを増やしてしまうと、かえって肝心の食事を食べないという悪循環に陥ることもあります。だらだら食べにならないように、おやつと食事は 2 時間くらい開けましょう。またおやつ後は麦茶などで口をさっぱりさせてあげましょう。

# 離乳食と幼児食の目安



	離乳食後期	離乳食完了期	幼児食
	9～11 か月	1 歳ごろから	1 歳半ごろから 5 歳ごろ
食べ方	手づかみ食で遊び食べ、食べこぼし多い	→	スプーンですくう フォークで刺す 手づかみ
大きさ	5mm～1cm 角程度	前歯でかじりとれる平らで大きいもの	いろいろな形をためす
かたさ	歯ぐきでつぶせる	奥歯(歯ぐき)でつぶせる 前歯でかみ切れる	奥歯でかみ砕ける 奥歯ですりつぶせる
生もの	果物以外は控える	冷ややっこなど夏場は特に衛生に気をつける	少しずつ柔らかい刺身なども食べられる
味付け	甘味、塩味はごく薄く	マヨネーズ、ケチャップ、はちみつ、少量のカレー粉など	ウスターソース、にんにく、しょうがなど少しずつ
油脂	スナック菓子などの油ものは控える	スナック菓子などの油ものはなるべく控える	おかし、動物性油脂、植物油は控えめに使う
おやつ	なし	0～2 回	2 回 3 歳以降は 1 回が基本
母乳・ミルク	300～400 cc	フォローアップミルク または牛乳 200～300 cc	フォローアップミルク または牛乳 200～300 cc
水分	麦茶や湯冷ましなど 0.6～1 l	お茶や水など 0.6～0.8 l ほど	お茶や水など 0.8～1 l ほど

## ぐちゃぐちゃませませぽいっ！

せっかく用意した離乳食の大半は捨ててしまっているかも。つい「食べ物で遊ばないの！」と言いたくなりますね。

どうして食べてくれないの？と、残念な気持ちになりますが、いたずらをしているわけではなく、赤ちゃんの手先や唇は敏感なセンサーとして、今、食べ方を学んでいます。

いっぱい触って、こぼして、すこしずつ一口の大きさやかたさに見合ったつかみ方などができるようになります。もう少しの間、見守ってあげましょう。

ただし遊んでばかりで声掛けをしても全然食べないときは、30分ほどで切り上げ、おやつも控えめに。次のごはんに備えましょう。



小牧市では離乳食動画を配信しています→

<http://www.city.komaki.aichi.jp/admin/soshiki/kenkouikigai/hoken/1/5/rinyusyoku/rinyusyokuudouga/index.html>



## 水分補給のポイント

～ストローは外出時などとし、コップ飲みを進めましょう～



ストローマグの常用は避けましょう

### 離乳後期

- ・まずはティースプーンなどを横にしてすすらせてみましょう。(流し込まないように、すすらせる)
- ・一口飲みができるようになったらカレースプーンや薬カップなどで少しずつ水の量を増やし 2～3 口ごとぐくと飲めるようにする。
- ・コップからの連続飲みの練習をする。水の量は少なめにして、大人が介助して与えます。

### 離乳完了期

- ・コップで飲む練習を始めましょう。  
おちょこなど飲み口が広く小さい器に慣れたら、軽くて両手の持ち手のついたカップを選ぶ。
- ・お風呂場やお庭などこぼしてもよい環境で子どもの自由にさせるのも、コップの使い方を学ぶよい機会になります。



### 水分の種類

・母乳、育児用ミルク以外の水分補給は、水、またはお茶が適しています。

イオン飲料(スポーツドリンク)や清涼飲料水(ジュース)、果汁、乳酸菌飲料などの「甘酸っぱい味」は知ってしまうと欲しがる子どもが多いものですが、基本飲ませる必要はありません。糖分を多く含み、肥満や虫歯の原因になりますし、血糖値が上がるため、食欲低下を招きます。また糖質の分解にはビタミン B1 が消費されるので、多量に摂取すると、ビタミン B1 欠乏症を引き起こすこともあります。さらにイオン飲料(スポーツドリンク)には塩分が含まれており、腎臓に負担をかけることもあります。

体調不良時に医師の指導で一時的に使うことはありますが、体調が回復したらやめ、ベビー用も含め、習慣化しないようにしましょう。水分摂取には水またはお茶が適しています。

## 窒息に注意

食べ物による窒息は珍しくありません！

### 子ども側の要因

- 食べる(かむ、飲み込む)力
- 食事の時の行動(泣く、おしゃべり、立ち歩くなど)

### 食品側の要因

- 丸くてつるつとしたもの
- 粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みにくいもの
- 固くて噛み切りにくいもの



- ・ブドウやプチトマトなどは皮をむいて 4 等分に切る。
- ・固い豆やナッツは 5 歳以下の子どものにはあたえない。
- ・口にたくさん詰め込まない。
- ・歩きながらや、遊びながら食べさせない。
- ・子どもにあった食事の形態を確認する。

## 離乳食 Q&A

### Q1. 味付けってしたほうがいいの？

子どもの将来の健康のためにも、離乳食は薄味を基本とし、素材の味を教えましょう。乳汁や離乳食の素材の中にも塩分は含まれるため、よく飲み、よく食べる子に関しては生理的な必要量は足りています。

しかし食べたがらない乳幼児に関しては味付けすることでよく食べる場合もあります。その場合は塩分濃度は0.5%以下(大人の半分～1/3程度)、甘味に関しては国などの定めはないですが1～3%が望ましいとされています。9か月以降で食べむらがある時などに味付けを始めるといいかもしれません。入園を控えているお子さんは味付けにも慣れておくとよいでしょう。なお香辛料の使用は控えます。

### Q3. おっぱいばかりで食べる量が増えません。食べることに興味がないみたい。

このころになると、栄養の60～70%を離乳食からとれるようになるのが目安です。

抱っこでおっぱいは、赤ちゃんにとって至福の時ですが、母乳だけでは体や脳の発達に欠かせない鉄などの栄養不足が気になりますし、咀嚼の練習もできません。

授乳間隔があげられるように、昼間はしっかり遊んで、おなかがすいたタイミングで離乳食を食べられるよう、生活リズムを整えましょう。気候がいいときには外遊びや児童館へのお出かけもよいかもしれませんよ。おっぱいの出が悪くてちょこちょこ飲みになっていないか、体重の増え方なども、おかけついでに保健師や助産師に相談してみるといいかもしれません。

1歳を過ぎても全然食べる量が増えない場合は卒乳も視野に入れましょう。



### Q2. 手作りが苦手です。今まではベビーフード中心。手づかみ食べはどうしたら？

ベビーフードは種類も豊富ですが、とろとろの中に具が入っているので手づかみ食べは難しいかもしれません。家族の食事から取り分けやすいものは、汁ものや煮物など、具材をやわらかく煮て味をつける前のものですが、他にも細長く切ったトーストやバナナなどで練習ができますよ。いもやとうふなど簡単に崩れてしまうものは手づかみ食べに少し慣れてからにすると上手に持てるかもしれません。少量の油も使えるので、卵焼きや魚のバター焼きなどもい



いでしょう。一般的に一人でたっちする頃には、噛み応えがあるものを好む子が多いので、あまり難しい方法で手づかみ食べを導入していきましょう。

### Q4. きざみになったらおえっとなったり、べえーっと口から出してしまいます。

ペースト状の時はよく食べていたのに、粒が入るところから、おえっとなったり、口に入れたものを吐き出したりのようになった、というのはよくある相談です。お口の使い方がまだまだうまくいかず、舌の側方運動(奥歯の歯ぐきで押しつぶす動き)がうまくできておらず丸飲みしていることが考えられます。

きざみで口の中でばらばらになるものは嫌でも、バナナやおやきのような、柔らかくて粒々感のないものなら上手にかめる子もいます。7～8mm角のサイコロ切りをひとつだけお口に入れてみたり、手づかみ食で意欲を引き出すのもいいですね。

ステップアップして形が大きくなっても、まだ奥歯が生えそろっていないわけではないので、固くする必要はありません。バナナ～肉団子くらいの固さを心がけましょう。好きな味だとがんばれるお子さんも多いです。

### Q5. お肉が苦手みたい。ひき肉もいやがります。魚なら食べるのですが。

ひき肉は食べやすいと思われがちですが、実はかんでいううちに口の中でばらばらになって飲み込みにくい食材です。シチューなどに入れて煮込んだり、とろみをつけると口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。

食べ物はいろいろな栄養素でできています。特にたんぱく質は必須アミノ酸という体内合成できない栄養素を含みます。魚を食べるから大丈夫、ではなく、食べやすい工夫ができるといいですね。

肉は生の状態でまな板にのせ、包丁の背でたたくと、肉の繊維が切れてやわらかくなります。食中毒を起こさないよう、使用後は包丁の柄やまな板の裏なども含め、しっかり洗って乾かしましょう。

### Q6. 3回食にしないとだめですか？朝寝やお昼寝のタイミングが合いません。

朝は何時に起きて、どのようなリズムで生活しているでしょうか。もし起きる時間が遅く、朝ごはんが遅い、など生活時間が後ろ倒しになっているようなら、そろそろ大人の生活時間に合わせて朝起こしてあげるとよいでしょう。

1歳ごろには睡眠時間は12~15時間、午前午後あわせて2時間程度の昼寝をすることが多いので、もし長く寝すぎているようなら起こしましょう。

3回食は一度にたくさん食べられないあかちゃんが栄養不足にならないため、また生活リズムを整えるために大切です。10か月になるころには始められるとよいですね。

### Q7. フォローアップミルクを飲ませたほうがいいですか？切り替え時はいつですか？

フォローアップミルクは母乳や育児用ミルクなど乳汁の代用品ではありません。離乳期や幼児期に不足しやすく、牛乳には含有量の少ない鉄やビタミンDなどの栄養素をプラスし、牛乳では過剰になるたんぱく質、ミネラルを減らした食品です。

離乳が順調に進まず鉄不足が心配される場合は、9か月以降に取り入れますが、育児用ミルクを使用している場合は、もともと鉄分は十分な量が入っているので切り替える必要はありません。

母乳育児で鉄分不足が心配な赤ちゃんの場合は、哺乳びんを嫌がる子も多いので、コップ飲みや離乳食に混ぜてもいいでしょう。

### Q8. スプーンやフォークなどをだしても手で食べてしまいます。叱るべき？

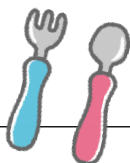
この時期は様々な食品の形や硬さなどを手のひら、指先、唇などで覚えていくタイミング。食べ物で遊んでいる、粗末にしているわけではないのです。

しっかり手づかみを経験した子のほうが、食具を使いだした時にこぼす量が少ないとのデータもありますよ。いやになるかもしれませんが、マナーなどを教えるのはもう少し先、3歳以降と考えましょう。

最初はお口で迎えに行っていたかじり取りも、だんだん顔が正面を向いたまま食べられるようになり、指先も口の中に入ることが多いのですが、1歳をすぎると唇の位置で止まり、かみ取ることができるようになります。ひと口量の調節を覚えるためによくこぼすのもこの時期ならでは。汚れてもいい環境を作り、おおらかに見守りましょう。

スプーンの使い始めは1~1歳半ごろですが、おとなと同様に使えるようになるのは3歳ごろ、お箸は3歳ごろから使い始め、正しいはしづかいは4歳以降に身につきます。

ヘリの立った器を使うのもすくいやすいコツです。



#### 小牧市保健センター

小牧市常普請一丁目 318

TEL 0568-75-6471 FAX 0568-75-8545

[hokensen@city.komaki.lg.jp](mailto:hokensen@city.komaki.lg.jp)

R6~