

離乳食の進め方

後期(9~11か月)から完了期(12~18か月)まで

三田市こども家庭支援センター 母子保健担当
(総合福祉保健センター2階)

離乳食の食べさせ方

☆後期☆



手がテーブルに届き、からだはやや前傾になる位置に椅子を配置する。

☆完了期☆



まっすぐに座り、椅子の高さはひじを少し前に出したときにテーブルにつく程度に調整する。

【ポイント】
足裏が床や椅子の補助板につくように！

スプーンは下唇に軽くのせ、こどもが上唇でとりこんだらまっすぐ引き抜く。
口の奥に入れたり、上唇や上あごにこすりつけないようにする。



食べ物はスプーンに山盛りのせず、ボウルに半分程度のせましょう。山盛りにすると丸のみの要因に！

授乳・離乳の支援ガイド(2019年改訂版)実践の手引きより引用

離乳後期(生後9~11か月)

【回数】 1日3回

【形態】 粗いみじん切り、ざっくりつぶし、歯ぐきでつぶせるバナナくらいのかたさゆでる、煮るを基本に、炒め煮や焼くといった調理法も

* 丸のみしている場合は、やわらかすぎるか、かたすぎるかどうかの場合が多い。口の動きを確認しながら調整する。

【授乳】 離乳食の後は、母乳またはミルクをあげる。それに加え、
[母乳] 授乳のリズムに沿ってこどもの欲するままに
[育児用ミルク] 1日2回程度

鉄不足や離乳食が順調に進まない場合でなければ、育児用ミルクからフォローアップミルクに切り替える必要はない。ただし、野菜のミルク煮やマッシュポテト、フレンチトーストなど、料理の素材として活用でき、母乳育児の場合にも、鉄分やビタミンD、カルシウムの良い補給源として活用できる。

9~11か月の離乳食

主食	5倍がゆ(全粥)~軟飯	おかゆの水分量を徐々に減らし、軟飯(米1に対し2~3倍の水で炊くやわらかいごはん)にしていく。軟飯になると、小さなおにぎりを作ることもできる。
副菜	野菜、海藻、きのこ	ほとんどの野菜が食べられるようになる。自分で食べたいという欲求が出てくるので、根菜や芋などかみきれるものを手づかみできるスティック状にしてあげるとよい。
主菜	大豆製品、魚、卵、肉、乳製品	<p>大豆製品: 豆腐、きなこ、納豆、やわらかく煮てつぶした大豆。</p> <p>魚: 白身魚、赤身魚、青皮魚を食べやすい大きさにし、煮たり、ソテーする。</p> <p>卵: スクラブエッグややわらかいオムレツなど(半熟ではなく、中までしっかりと加熱すること)</p> <p>肉: 鶏肉、牛や豚の赤身肉(ももやひれ)を、細かく刻んでとろみをつけて煮る。ミンチも使える。</p> <p>乳製品: 牛乳に加え、プレーンヨーグルトや塩分と脂肪の少ないチーズ(カッテージチーズなど)を芋やかぼちゃのマッシュに加えたり、和え衣に使う。</p>

* 調味料は、素材の味を生かした薄味を心がけて使います。醤油や味噌、砂糖に加え、ケチャップやソースなども使える。かつお節や青のり、トマト缶、コーン缶などを利用して、味に変化をつけることもできる。

手づかみ食べのポイント

自分で食べたい！という発達の証。スプーンやフォークが上手に使える重要な役割を持ちます。前歯でかじりとして一口量を覚えていくので、一口サイズではなく、スティック状など、手で持ちやすいサイズに切ってあげるようにします。

手でつかみやすいものを1品取り入れよう

食べる意欲を尊重してあげよう

汚れてもいい環境を整えよう

手づかみ食べをサポートするメニュー



おにぎり



おやき



トースト

つかみやすい大きさに！



たまご焼き



サンドイッチ

他にも…
野菜スティック
切った果物
ハンバーグ など

- ぐちゃぐちゃにしたり投げてしまい、食べる分がなくなる

→初めのうちは、ごはんの一部をとっておき、10分ほど遊んだ後にそれを大人が食べさせてあげよう。

- 時間がかかる

→遊んでばかりでほとんど食べず、時間が長くなるなら、30分程で切り上げよう。

- 手づかみをしようとしな

→おなかをすかせたり、生活リズムを整えよう。また、大人が見本を見せたり、焦らずに少し待ってみると食べることも！

離乳完了期(生後12~18か月)

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことができるようになり、栄養の大部分を食物から摂取できるようになった状態。卒乳を意味するものではない。

【回数】 1日3回+補食(おやつ)1~2回 *1日に必要なエネルギーは大人の約半分。

【形態】 こどもの1口大程度の大きさにし、歯と歯ぐきで噛み切れる肉団子くらいのかたさ
ゆでる、煮る、炒める、焼く、揚げるなど調理法が広がる

【授乳】 母乳や育児用ミルクは、離乳の進行に応じてあげる

補食(おやつ)

水分補給

3食の食事だけでは不足するエネルギーや栄養を補うための食事の一部。おにぎり、ふかし芋、果物、ヨーグルト、牛乳などがおすすめ。時間を決めて、1回の食事の1/3~1/2程度の量。市販菓子は、習慣にするのではなく、楽しみの一部に。

水分補給には、水が麦茶がおすすめ。イオン飲料は糖分や塩分が多く含まれており、下痢、嘔吐、発熱以外で日常的に飲むことは控える。授乳や離乳食をあまりとらず、イオン飲料の多飲により、ウェルニッケ脳症を発症することもある。果汁やジュースも習慣化しないよう、お楽しみの一部に。

12~18か月の離乳食

主食	軟飯~普通のごはん	軟飯に慣れてきたら、普通のごはんにする。かたくて食べづらい場合は、お湯を加えてラップをし、電子レンジで加熱するとよい。
副菜	野菜、きのこ、海藻	手づかみしやすい野菜は、こどもの手に持ちやすい大きさにする。素揚げや天ぷら、コロッケなどにしてもよい。
主菜	大豆製品、魚、卵、肉、乳製品	<p>大豆製品: 豆腐、きなこ、納豆、大豆の水煮、油抜きした厚揚げや薄揚げ。</p> <p>魚: 白身魚、赤身魚、青皮魚、新鮮で薄味の干物 (干物は大根おろしやごはんなどと混ぜるなど、塩分を調整する)</p> <p>卵: だし巻き卵、オムレツ、ハンバーグのつなぎなど、様々な料理に。</p> <p>肉: ハンバーグや肉団子など、固めた肉料理。 薄切り肉を刻んで、煮物や炒め物に。 ウィンナーやハムは加熱して少量に。</p> <p>乳製品: 牛乳、プレーンヨーグルト、チーズ。1歳をすぎると、牛乳をそのまま飲めるようになる。少量から飲み始める。</p>

便利な作り方

- だしパックにカットした野菜を入れ、1つの鍋でまとめて茹でる。茹で汁は、野菜だしとして製氷皿で凍らせ、次の離乳食作りに活用！
- 炊飯器でにんじん、じゃがいもなどを入れて、ひたひたに水を加えてスイッチオン！お米の上に、アルミホイルかラップに包んだ野菜をのせて、一緒に炊いてもOK！
- にんじんの皮をむき、丸ごとラップに包んで、フォークで2~3か所穴をあけて電子レンジで4分程度加熱！



幼児食(1~2歳)の工夫点

ほうれん草



バターソテーやごま和えのように、
調味料を使うと食感や味付
で食べやすい

ブロッコリーや
ひき肉



口の中でばらけるのが嫌！
シチューのようなとろみのあるもの
に入れるとGOOD！

食パン
・さつまいも



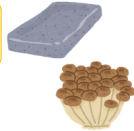
唾液を吸うので、フレンチ
トーストやスープ煮でしつと
りさせる

トマト
・豆



皮を取り除くだけで、
格段に食べやすい♪

こんにゃく
・きのこ

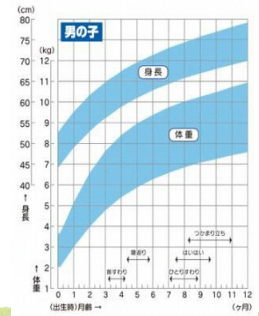


弾力が強く噛み
きれないので、
小さく切って

1~2歳は歯が生え
そろっておらず、食
べるのが苦手な食
材があります。
べーっと吐き出すの
は、味が苦手なの
ではなく、食べづら
いからかもしれません。
食べやすく調理する
と、食べられるよう
になることも！

味付けや量に悩んだときは・・・

- 味付け、かたさはベビーフードも参考に♪
ただし、ベビーフードは製造上やわらかめにできることがあるので、
家庭で作るときは、少し固め・大きめを意識しよう。
- 量は個人差が大きい！目安量はあくまで目安。
あまり気にせず、こどもの食べる量にあわせる。
成長の目安は、母子健康手帳の成長曲線の
カーブに沿っていればOK！



基本はバランス良く！ですが・・・



美味しい！楽しい！が1番

お子さんの成長に合わせてゆっくり見守りましょう♪

ただし、これだけは気を付けて！

×おやつを食べ過ぎ ×生活リズムの乱れ

- 成長と同じで、食事の進み具合や食べる量も千差万別！
困ったことがあれば、いつでもすすく子育て課にご相談ください☺



三田市子ども家庭支援センター 母子保健担当
(総合福祉保健センター2階)
TEL 079-559-5701



三田市ホームページ
離乳食の進め方

資料の内容は
市ホームページにも
公開しています。
「三田市 離乳食の
進め方」
で検索してみてください。