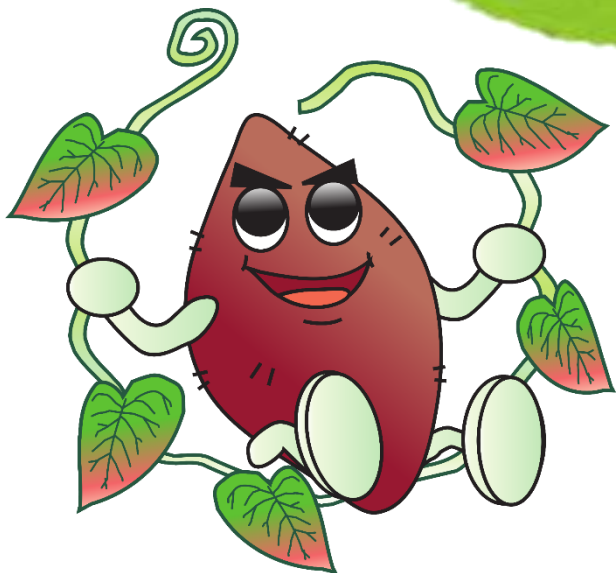


# 離乳食のすすめ方

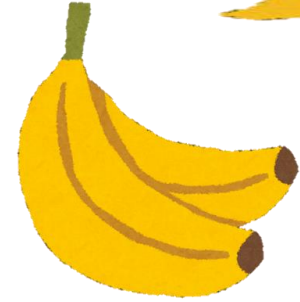
9～11カ月頃(カミカミ期)



嘉手納町役場 子ども家庭課

# 離乳食のすすめ方









バナナくらいの固さが目安です♪



- ◆ 歯ぐきでつぶせる固さのものを与えましょう。
- ◆ それぞれの食品のもつ味を生かしながら薄味で調理しましょう。
- ◆ 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねていきましょう。

# 離乳食をあげるタイミングは？

## ●タイムスケジュール例

6時	10時	14時	18時	22時
乳 	離乳食 + 乳  + 	離乳食 + 乳  + 	離乳食 + 乳  + 	乳 

授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、ミルクは1日に2回程度与えましょう。

# 1回量あたりの目安

I 穀類(主食)

II 野菜(副菜)・果物、

III たんぱく質性食品(主菜)

を組み合わせた食事にししましょう。

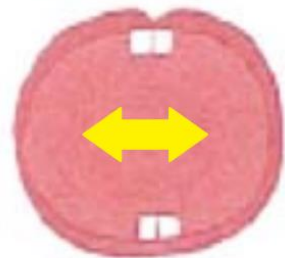
※衛生面に十分に考慮して  
食べやすく調理したものを与えましょう。

I	II	III				
穀類(g) 	野菜・果物(g) 	魚(g) 	または肉(g) 	または豆腐(g) 	または卵(個) 	または乳製品(g) 
全がゆ90 ～軟飯80	30～40	15	15	45	全卵1/2	80

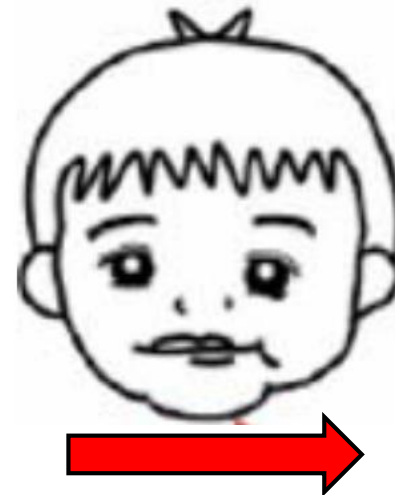
# 食べ方

- ◆舌で食べ物を歯ぐきの上乗せられるようになるため、歯や歯ぐきで潰すことが出来るようになります。
- ◆口唇は左右非対称の動きとなり、噛んでいる方向によっていく動きが見られます。

舌が横にも動く



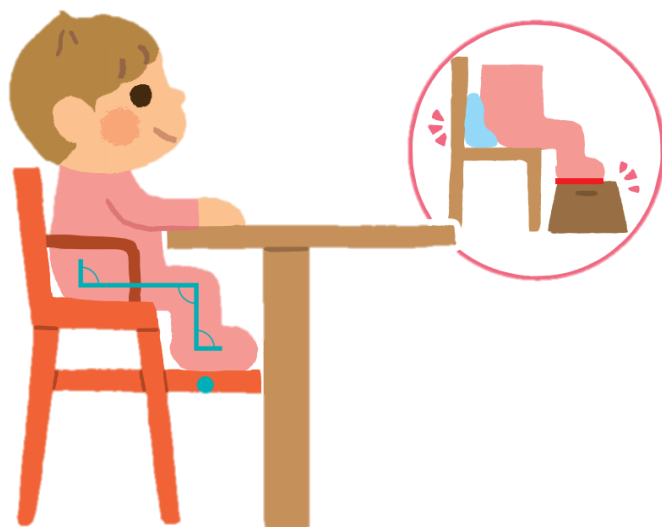
歯ぐきでつぶすことが出来るようになる



かみかみゴックン

# 食べさせ方

◆丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。



## 離乳食を与える姿勢

- ・足の裏が床に全部ついていることが大事！
  - ・体格に合った椅子を食卓に座るだけで落ち着いて食べられます。
- ➡合わない場合、タオルやクッション、牛乳パックや雑誌を台にしたり、ご自宅でひと工夫を！

# 手づかみ食べ

- ◆手づかみ食べは、生後9か月頃から始まります。食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心につながり、自らの意思で食べようとする行動につながります。





# 手づかみ食べ支援ポイント！！

## ●手づかみ食べのできる食事に

- ・ご飯をおにぎりに、野菜類の切り方を大きめにするなどメニューを工夫しましょう。
- ・前歯を使って自分なりの一口量をかみとる練習をしましょう。
- ・食べ物は子ども用のお皿に、汁物は少量入れたものを用意しましょう。

## ●汚れてもいい環境を

- ・エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片付けしやすいように準備しましょう。

## ●食べる意欲を尊重して

- ・食事は食べさせるものではなく、子供自身が食べるものであることを認識して、子供の食べるペースを大切にしましょう。
- ・自発的に食べる行動を起こさせるには、食事時間に空腹を感じていることが基本です。たっぷり遊んで、規則な食事リズムを保ちましょう。



## 調味料・油は使える？

- ◆調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、**うす味**で調理しましょう。
- ◆油は少量にしましょう。





## 牛乳、フォローアップミルク



- ◆牛乳を飲み物として与えるのは、1歳を過ぎてからにしましょう。
- ◆フォローアップミルクは母乳代替食品ではなく、離乳が順調に進んでいる場合は、摂取する必要はありません。

# すこやか健康相談のご案内♪

## ❀すこやか健康相談❀

毎週火曜日 午前9:00～午前11:30

## ☆栄養相談☆

毎月第2・第4火曜日 午前9:00～午前11:30

お気軽に  
ご相談ください😊♪

## ～相談場所～

嘉手納町役場 子ども家庭課 保健師室

## ～持ってくるもの～

・親子(母子)健康手帳

## ～お問い合わせ～

嘉手納町役場 子ども家庭課 TEL:956-1111(内線156/157/154)

