

《 9～11か月 かみかみ期 》

少しずつ離乳食の量が増えて、食後のミルクは減ってくる頃です。必要な栄養の半分以上を離乳食からとるようになってきます。食欲に応じて離乳食を増やし、赤ちゃんが欲しいだけしっかり食べさせてあげましょう。食後の母乳やミルクは、欲しいだけ飲ませます。食後以外の授乳は、母乳は赤ちゃんが欲しいだけ、育児用ミルクは1日2回程度が目安です。

- 朝・昼・夕の3回食にしましょう。
- 歯ぐきでつぶせる固さにしましょう。
- 離乳食に慣れて、飽きてくる頃です。調理方法や味付けに変化をつけましょう。
- 食事時間はだいたい30分が目安です。遊び始めたら切り上げましょう。

「手づかみ食べ」は「自分で食べる」への第一歩です。

「手づかみ食べ」は、食べ物を「見て」「手でつかんで」「口まで運ぶ」という、目と手と口の協調運動です。これを繰り返すことで、スプーンなどを上手に使えるようになっていきます。また、この時期は自分でやりたい、という欲求が出てくる頃ですので、「自分で食べる」という機能の発達を促す意味でも、「手づかみ食べ」をさせてあげることがとても大切です。汚れてもいいように床に新聞紙やシートなどを敷いたり、手で持ちやすい食べ物を用意したりして、手づかみ食べをたくさんさせてあげてください。

●この頃から鉄分が不足しがちになります。

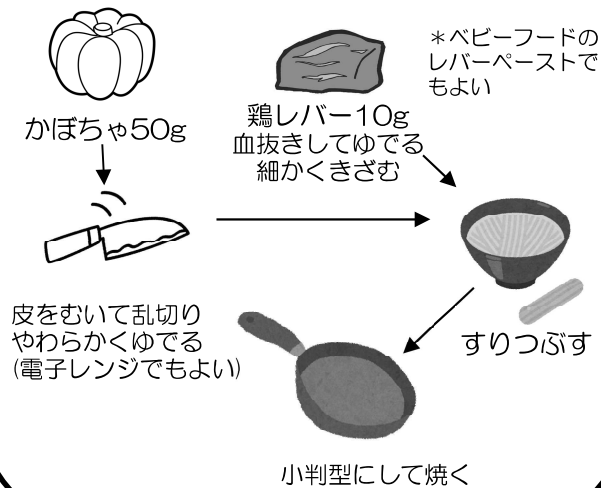
今までは、お母さんのお腹にいた頃にもらって貯蔵していた鉄分を使って成長してきましたが、9か月を過ぎる頃には使いきってしまい、徐々に不足してきます。毎日の離乳食に鉄分の多い食品を取り入れて、鉄分を十分に補給しましょう。

《鉄分の多い食品》

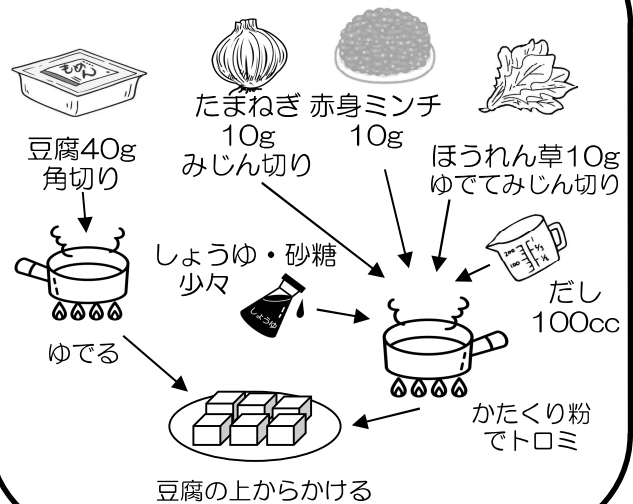
レバー・赤身の肉や魚・ほうれん草・ひじき・豆腐・きなこなど



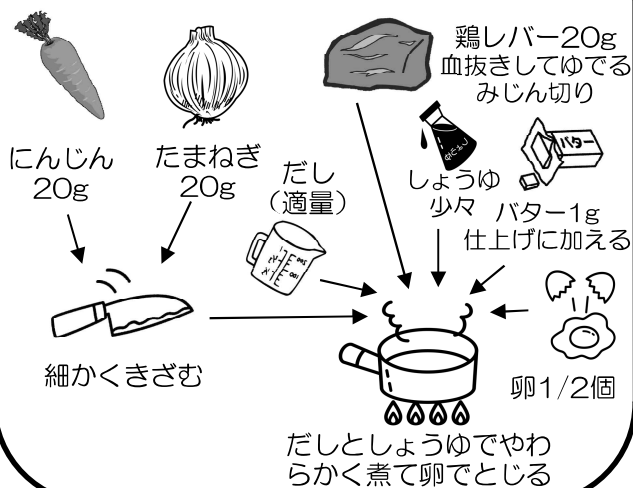
レバーと野菜のお焼き



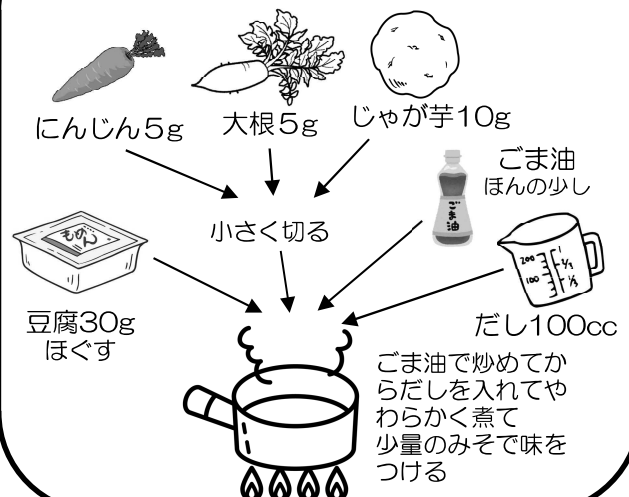
豆腐のあんかけ



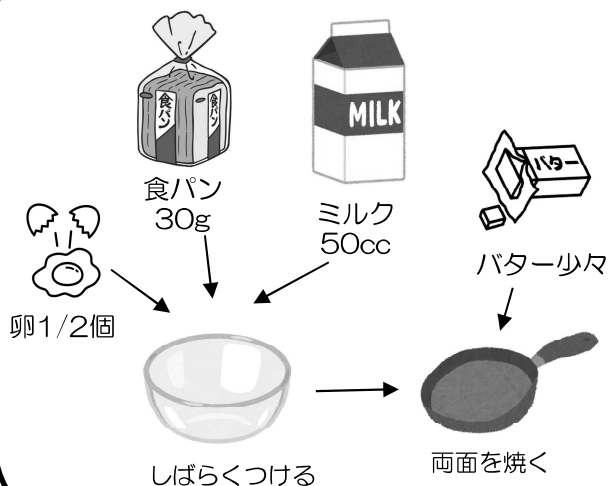
レバーの卵とじ



五目煮



フレンチトースト



トマトの ふわふわオムレツ

