

離乳食教室 3回食編



中原区役所地域みまもり支援センター
栄養士



9～11ヶ月頃(3回食の頃)



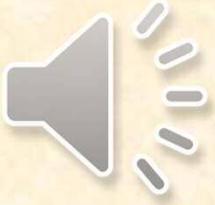
3回食へのすすめ方

- 1日2回の離乳食に慣れてきた
- モグモグして食べるようになった
- 口角が左右非対称に動くようになってきた

以上のことができるようになってきたら、3回食にすすめていきます。



3回食の進め方

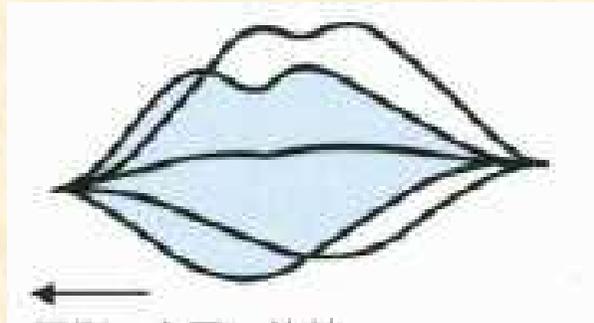


- 1日3回の食事にします。
- 生活リズムを整えます。
- 自分で食べたがる時期です。手づかみ食べができるものを用意し、見守ってあげましょう。
- 食事の量が増えると、食後のミルクや母乳の量が減ってきます。



3回食頃(9~11か月)のお口の様子

- 舌や口の周りの筋肉が発達し、舌が左右に動くようになります。
- 口が左右非対称に動くようになります。





離乳食の形態

- バナナくらいの固さ(歯茎でつぶせる程度。)



- 味付けはだし汁を中心に、大人より薄めの味付けにします。
- 上下2本の前歯が生え揃う時期です。
大きなものから、前歯でかじり取る 練習もしていきましょう。

離乳食の進め方目安



		生後5~6ヶ月頃	7~8ヶ月頃	9~11ヶ月頃	12~18ヶ月頃
食品の目安	[主食] 穀類	つぶしがゆ (10倍がゆ)	粗つぶしがゆ (7倍がゆ)	つぶしていないおかゆ (5倍がゆ)	軟飯
	[副菜] 野菜 いも 海藻 きのこ	すりつぶした野菜、じゃがいも 慣れてきたら	・いろいろな種類の野菜、いも、緑黄色野菜。 ・海藻類 (軟らかく煮て刻んだわかめ)		
	[主菜] 魚	新しい食品は1さじから	白身魚 (すりつぶして)	赤身魚 (細かくほくす)	青皮魚 (ほくす)
	または 豆腐	絹ごし (つぶして)	木綿豆腐、納豆 (細かく刻む)	高野豆腐 (すりおろす)	油抜きした生揚げ、がんもどき
	または 肉		鶏ささみ (なめらかに)	豚・牛の脂肪の少ない赤身 (ひき肉から始める)	
	または 卵	卵黄[固ゆで] (だし汁を加え、なめらかにする) ⇒ 慣れたら完全に火を通した全卵			
牛乳乳製品		・牛乳を料理に使用する・プレーンヨーグルト ・塩分、脂肪の少ないチーズ		※飲み物としての牛乳は、満1歳以降に	
味つけの目安	調味料は使わない	それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく。			
量の目安	1さじずつからはじめる	だんだんと主食・副菜・主菜をそろえて増やす	主食・副菜・主菜を3:2:1になるように増やしていく	必要な栄養素等の大部分を離乳食から取れるようになる。	

食具について

- 丸みのあるスプーンからも食べ物を取り込むことができるようになります。



- こぼすこともあります、コップも使えるようになります。

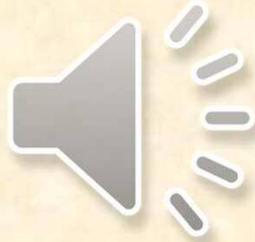
食べるときの姿勢



- 自分で食べる動きが始まるので、自分の手が届き、やや前傾した姿勢がとれるのが理想です。

- 手づかみで食べ始めるので、そのような動きを制止しないようにしましょう。





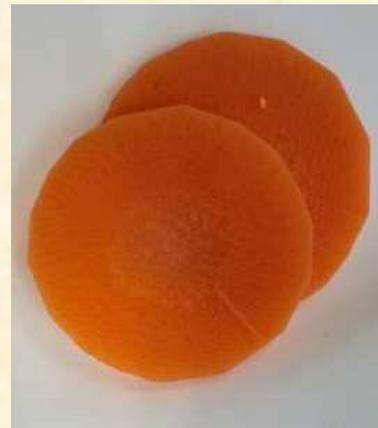
自分で食べようという意欲も出てきますが
まだ上手に食べられません。
お母さんの介助が必要です。

「手づかみ食べ」のために



・小さいおにぎりや茹で野菜のスティックなど自分で持って食べられるものも用意してみましよう。

前歯でかじりとる練習にもなります。



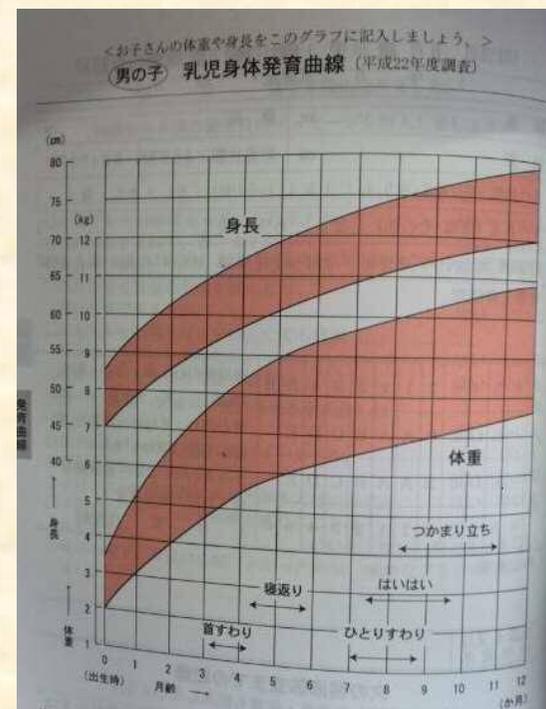
手づかみ食べの様子



この頃のお子さんの様子



- この頃になると食事の量が増え、食後のミルク量が減ってきます。
- 食ベムラも出てくる時期です。
あせらず、ゆったりと食事を楽しみましょう。
- 身長、体重は時々計測し、母子手帳の成長曲線を使って確認しましょう。





水分補給

白湯（湯冷まし）や麦茶などを
飲ませます。

水分補給の際にはストロー
マグだけでなく、コップも使って
みましょう。



お子さんのコップに半分くらい水
分を入れ、ゆっくり傾けます。



離乳食を食べないとき



- 「授乳間隔があいているか」確認しましょう。
ちょこちょこ飲みになっていませんか？
- 味付けを始めてもいい時期かもしれませんが。
しょうゆや味噌などの調味料を使って、うっすらと味をつけてみましょう。
- 食事に集中できる環境になっていませんか？
テレビやおもちゃに注意が向いていませんか。

大人の食事と離乳食



離乳食は**ご家庭の食事が基本**になります。

特別に赤ちゃんの分だけ用意するものではありません。

ご家庭のお食事からどうやったら離乳食ができるか考えてみてください。

大人の食事も離乳食も「**主食・主菜・副菜**」を揃えることが、食事バランスの基本です。

大人の食事と離乳食



言葉はしゃべらなくても、お母さんの言っていることはかなり理解できます。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ

や手洗いなどの準備も

きちんと行いましょう。

一緒に同じ物を食べるようにすると、食べ方も身につきます。



大人の食事を子ども用にとりわけ



例) ごはん・味噌汁・焼き魚・かぼちゃサラダ



子ども用のごはん、かぼちゃサラダはラップで丸め、ひとりで食べられるように。魚はほぐします。味噌汁は薄めて、食べにくい具を除いておきます。

12～18か月頃の食事(例)

豆腐の薄くず煮



小松菜と春雨の
和えもの



軟飯



うすい味噌汁



食事バランスの考え方



毎回の食事でお食事の主食・主菜・副菜を揃えましょう。1日の中で果物や乳製品もとりましょう。

このような食事が生活習慣病や骨粗鬆症の予防に繋がります。

以上で離乳食の説明は終わりです。



離乳食を進める中で困ったり、わからないことがありましたら、
中原区役所地域みまもり支援センター地域支援課 栄養士まで
ご相談ください。お電話番号は044 744 3268です。
区役所窓口は2階の3番窓口です。