

離乳後期

9~11か月ごろ

—カミカミトレーニング期—

- 《目標》
- ・ 歯ぐきでつぶす練習の時期です。上下2本の前歯が生えそろう時期。前歯でカリカリとかみ切る練習もしていきましょう。
 - ・ みんなと一緒に楽しく食事をするこも、このころの目標です。



- ☆ 1日に**3回食**へと進めていきます。初めの頃は、離乳食と離乳食の間は4時間くらいあけ、生活リズムを整えていきましょう。3回食が定着してきたら、徐々に離乳食の間隔をあけ、大人の食事時間に近づけていきます。家族等と一緒にの食卓を楽しみましょう。
- ☆ 野菜は柔らかく調理し、細かくしすぎず、歯ぐきでつぶしやすいような大きさにします。
- ☆ 青背の魚（さんま・いわし・さば）も食べられるようになってきます。最初は少量与え、様子を見ながら増やしていきます。ただし、家族に食物アレルギー歴がある、または、本人がアレルギー体質の場合には、専門医に相談しましょう。水煮缶などを使うと便利です。
- ☆ フォローアップミルクは、母乳や育児用ミルクの代替品ではありません。離乳完了まで母乳や育児用ミルクで充分です。
- ☆ 貧血予防のため、鉄分を多く含む赤身の魚や肉、レバーも取り入れます。
- ☆ 手づかみ食べもできるようになります。持ちやすい長さのものを用意してあげましょう。（りんご、きゅうり、トーストなど）
- ☆ ストローやコップの練習も始めましょう。
- ☆ お菓子などのおやつはまだ必要ありません。やむを得ず食べる場合も、量と時間帯に気をつけましょう。

《固さの目安》 バナナくらいの固さで、歯ぐきでつぶせる程度にします。

《味付け》 薄味の味付けにします。油も少量なら使えるようになります。

《量の目安》 <離乳食のすすめかたの目安>の表を参考にしてください。

《時間の目安》 ※ 時間はおよその目安です。 ※ 母乳の場合、授乳回数は1~2回多くなります。

★ 3回食



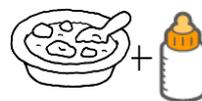
6 時ころ



10 時



14 時ころ



18 時



寝る前

※慣れてきたら徐々に大人の食事時間に合わせます。

