

離乳食講習会（実践編）

～ 簡単取り分け離乳食 ～



北名古屋市保健センター

9 か月～1 1 か月頃の離乳食

離乳食にも慣れてきて、食べられる食材が増えてきている頃ですね。生後9か月頃からは、いままでよりも離乳食からの栄養が重要になる時期です。生活リズムを意識しながら、1日3回食にステップアップしていきましょう。

～この時期の離乳食のポイント～

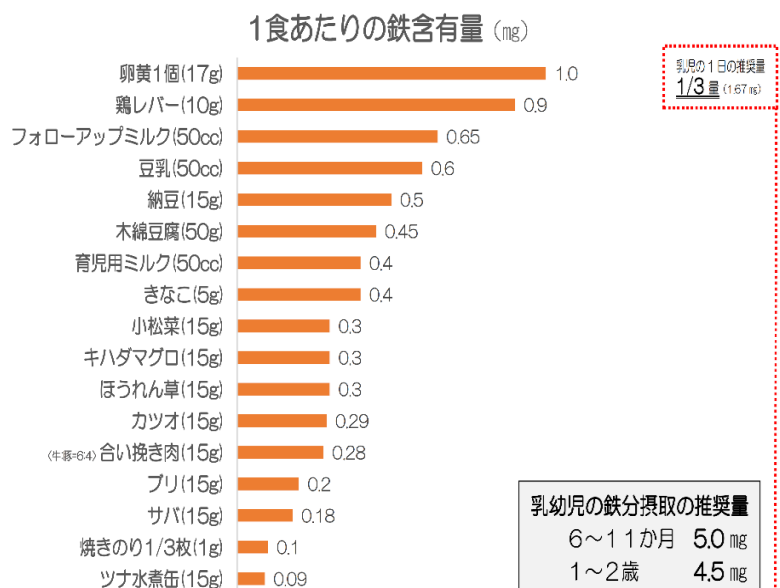
- 回数：3回食（朝・昼・夜の食事のリズムを作る）
- 内容：目安量を参考に、1回量や栄養バランスにも意識する
- 形状：奥の歯ぐきで噛める固さ・大きさに（お子さんの食べる様子を見ながら）
- 授乳：離乳食後の授乳+1～2回。卒乳は1歳すぎてから

鉄不足に注意

生後6か月を過ぎると、お子さんがお母さんのおなかの中にいたときに蓄えた「貯蔵鉄」が底をつきます。完全母乳育児の場合や離乳食の量が十分でない場合は、鉄不足になる可能性があります。この時期は鉄が不足しないよう、積極的に鉄を多く含む食材を取り入れましょう。

<鉄分の豊富な食材>

- ・卵黄
- ・大豆製品(納豆、豆乳、きなこなど)
- ・赤身の肉(牛肉、豚肉)
- ・レバー ※ビタミンAの過剰になりやすいので日常的に食べるのは避ける
- ・赤身の魚(まぐろ、カツオなど)
- ・青菜(ほうれん草、小松菜など)
- ・海苔



★育児用ミルクやフォローアップミルクを離乳食に取り入れるのも、鉄不足の対策になります。

1歳頃からの離乳食

必要な栄養のほとんどを離乳食でとれるようになってきます。自分で食べることへの意欲が強くなり、手づかみ食べも本格的に。卒乳をするとぐんと食べる量が増えるため、栄養や食材に偏りがでないように、離乳食をしっかりと食べさせてあげましょう。

～この時期の離乳食のポイント～

- 回数：3回食+おやつ（補食）
- おやつ：3回の食事だけで足りない分を補う
- 形状：奥の歯ぐきで噛める固さにして、手づかみしやすい大きさにする
- 授乳：離乳食の進み具合に応じて与える
徐々に授乳量や回数が減り、卒乳に向かっていく

手づかみ食べは「食の自立」の第一歩

お子さんにとって手づかみ食べは「自分で食べたい！」という意欲の表れであり、一人で食べる大切な練習の機会です。手づかみ食べは「食べ物を目で確かめ、指でつかんで口に運び入れる」という目と手と口の協調運動です。手づかみ食べを十分にすることで、ゆくゆくスプーンやフォークなども上手に扱えるようになります。

茹でた野菜をスティック状にしたり少し大きめに切ったり、軟飯をおにぎりにするなど、手づかみしやすい形にしましょう。

◎手づかみ食べの 始まりのサインかも？

- 器の中に手が伸びる
- 大人の持つスプーンを持ちたがる

こんな様子に加えて、手でつかめる固さのものが食べられる（奥の歯ぐきでカミカミできる）ようになったら、手づかみを始めてみましょう

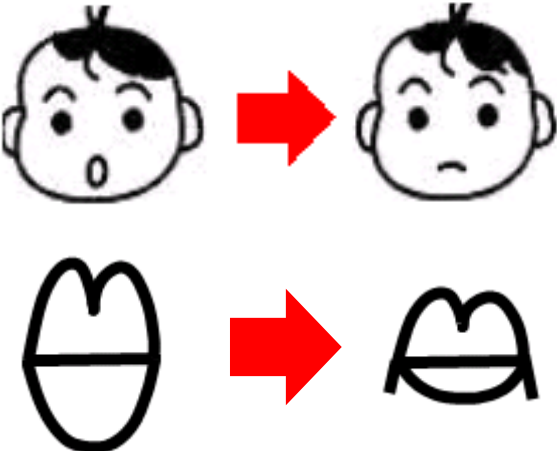
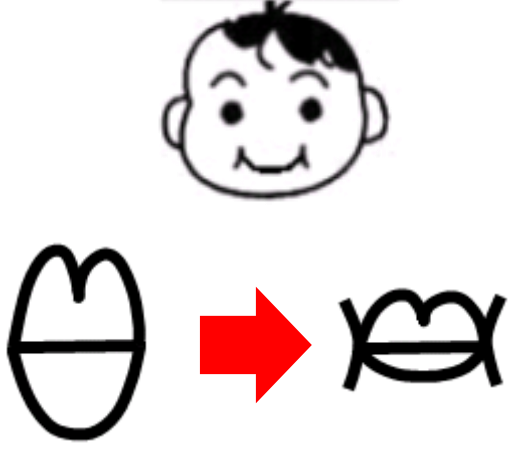

◎いきなり一人で 食べるのは難しい

- ①始めは大人が食べ物を持ってあげましょう
 - ・前歯でかじる練習
 - ・ひと口量の感覚を覚える
- ②慣れたらお子さん自身で食べる手伝いをしましょう
 - ・お子さんの手を支え、口に運びよう誘導する
 - ・詰め込みすぎないように見守る

◎事前の食べこぼし 対策がポイント！

- 床に新聞紙などを敷いたり、使い捨てランチヨンマットや袖付きのエプロンをつけるなど、汚れても後片付けしやすいような対策をする
- 遊び食べが始まったら切り上げる

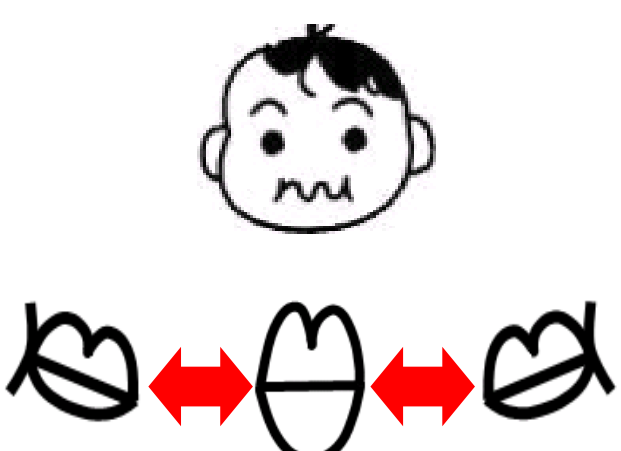
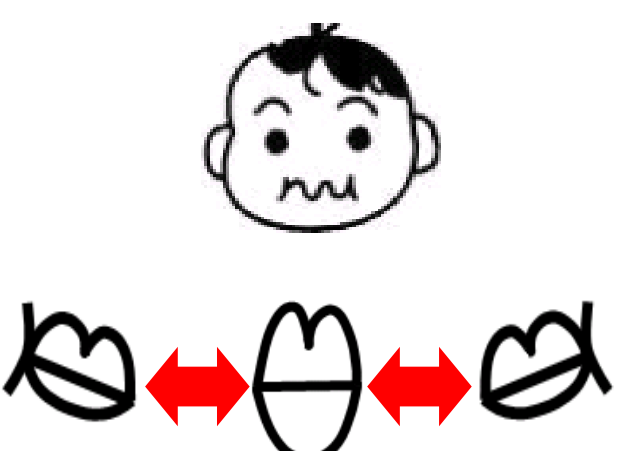
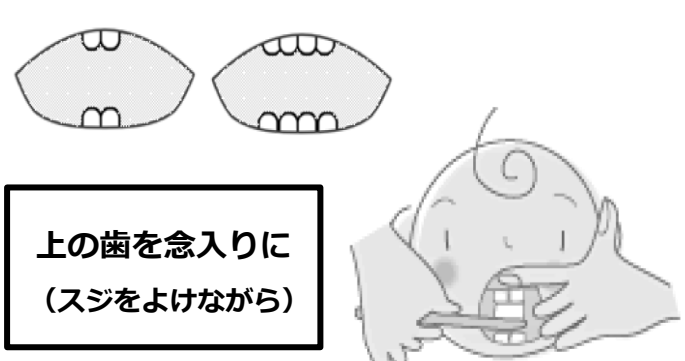
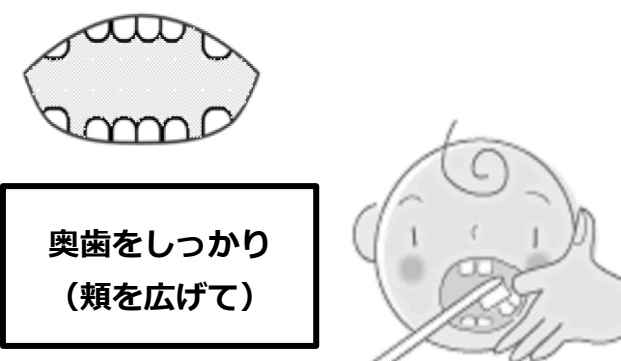
離乳食の進め方の目安

離乳初期 ごっくん期 生後5～6か月	離乳中期 もぐもぐ期 生後7～8か月頃
離乳食の回数：1日 1回～2回	離乳食の回数：1日 2回
離乳食の割合（目安）：1～2割	離乳食の割合（目安）：3～4割
授乳の回数 ：離乳食の後に飲ませるほか、授乳リズムに合わせて赤ちゃんの欲しがるだけ飲ませましょう	授乳の回数 ：離乳食の後に飲ませるほか、3～4時間程度の授乳リズムに合わせて飲ませましょう
ミルクの場合 ：離乳食+ミルク 1～2回 ミルク3～4回程度（4時間おきに）	ミルクの場合 ：離乳食+ミルク 2回 ミルク3回程度（4時間おきに）
「口を閉じて飲み込む」ことを覚えます  下唇を巻き込んでごっくん	「舌と上あごでつぶす」ことを覚えます  左右の口角が同時にキュッ！
始めは裏ごししてなめらかに慣れてきたら少しずつ粒を残してみる	絹ごし豆腐くらいの硬さ
【お口のお手入れ】 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> ガーゼを指に巻いて 口の中を拭く </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> 生えたての歯は やさしく </div> </div>	

★母乳の場合も3～4時間程度の間隔をあける授乳リズムをつけることで、適度な空腹感を感じられるようになり、離乳食をしっかり食べられるようになります。

★母乳の場合でも3～4時間程度の間隔をあける授乳リズムをつけることで、適度な空腹感を感じられるようになり、離乳食をしっかり食べられるようになります。

★個人差が大きい時期でもあります。焦らずわが子の成長に合わせて進めましょう。

離乳後期 かみかみ期 生後9～11か月	離乳完了期 ばくばく期 生後12～18か月
離乳食の回数：1日 3 回	離乳食の回数：1日 3 回
離乳食の割合（目安）：6～7割	離乳食の割合（目安）：8～10割
授乳の回数 ：離乳食の後に飲ませるほか、4時間程度の授乳リズムに合わせて飲ませましょう	授乳の回数 ：離乳食の進み具合に応じて、回数や量を加減しましょう
ミルクの場合 ：離乳食+ミルク 3回 ミルク2回程度	卒乳・断乳後は、午前と午後に1回ずつおやつを食べさせましょう
「歯ぐきの上でつぶす」ことを覚えます  左右の口角が交互にキュッ！キュッ！	「ひと口の量」を覚えます 自分で食べる楽しみを覚えます  自由に動かして、モグモグ
バナナくらいの硬さ	肉団子くらいの硬さ
 上の歯を念入りに （スジをよけながら）	 奥歯をしっかり （頬を広げて）

おやつは「第4の食事」として

1歳を過ぎて1日3回の食事リズムが定着し、食事と食事の間隔が5時間以上あくようになったら、おやつを始めてみましょう。1歳～3歳頃の子どもは、一度に食べられる量が少なく、1日に必要なエネルギーを3回の食事ではとりきれないため、おやつでエネルギーや不足しがちな栄養素を補う必要があります。

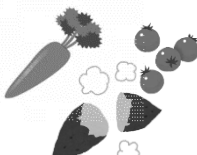
◎おやつ（補食）に向くもの



果物



乳製品



野菜・いも



おにぎり・パン



蒸しパン

食べないのは好き嫌い？

乳幼児期は特定の食材（料理）を好んで食べたがるがよく見られます。子どもの食のブームの波は変化していくので、1～2回食べなかったからと言って「嫌いなもの」と決めつけずに、期間をおいてまた出してみましょう。

食ベムラがある場合は、数日間の食事の中である程度のバランスが取れていればよいでしょう。量が十分であるかどうかは、身長や体重の伸び方を見て判断します。

★よくある食べられない原因（例）

お腹がすいていない	<ul style="list-style-type: none"> 授乳回数が多い（授乳間隔が短い） ミルクの量が多すぎる おやつや甘味のある飲み物を食前にあげている お昼寝が長すぎる 体調が悪い（食欲がない） 活動量が少なすぎる
食べにくい（かたさ、大きさ）	★6 ページで詳しく
においが強いもの 苦みや酸味が強いもの	味覚が敏感なため、苦手を感じる 食経験を積むことで、克服できる
温度が熱い	熱々すぎないか、食べさせる前に確認する。子どもの適温は大人より5～10℃低めなので、少しぬるめが良い
初めて食べるもの	まわりの大人が美味しそうに食べる姿を見せてあげる 何度か繰り返し食べる機会をつくって慣れさせる
食事に集中できない	テレビがついたままだったり、おもちゃが目に入ると気が散る 1人で食べるより、家族と一緒に食卓を囲む時間を持つ

◎しっかりと足がつく椅子に座らせて

足がブラブラしていると、食事に集中できません。しっかりと足がつくことで、噛む力をサポートする役割もあります。



雑誌や牛乳パックを積み上げて踏み台を作っても◎。



★子どもがモリモリ食べられるよう、ひと工夫

乳歯が生えそろうのはおおむね 3 歳です。乳歯は 20 本と大人より少なく、あごの力も弱いので、食べにくい食材への配慮が必要です。



★子どもが食べにくい食材と食べやすくする調理のコツ (3歳頃までは特に)

食 材	食べにくい理由	調理のコツ
キャベツ、白菜 小松菜、ほうれん草	薄くペラペラした状態では噛みにくい	キャベツや白菜は 1cm 角にして柔らかく煮る 小松菜やほうれん草の軸の部分はかたいので、よく加熱をしてから細かく刻む
わかめ レタス	ペラペラしていて噛めない	加熱し、刻んでから調理する
ピーマン	苦味を感じる	色がくすむくらいよくゆでて、濃いめの味付けをした肉や魚と一緒に調理する
ブロッコリー	口の中でバラけてまとまらない	水溶き片栗粉などでとろみをつけると食べやすくなる
豆類 トマト	皮が口に残る	皮をむいてから調理する
きのこ	繊維が硬く、噛みつぶせない	細かく刻んでから調理する
ひき肉	硬くポロポロしていて噛みにくい	パン粉や卵、豆腐などのつなぎを加えて、肉団子やハンバーグにする そばろにする場合は水溶き片栗粉でとろみをつける
スライス肉 (鶏肉、豚肉、牛肉)	噛みつぶせずに、口の中に残って飲み込めない	鶏肉は繊維を断ち切るようにそぎ切りにし、酒をまぶして柔らかくしたものを調理する 豚肉や牛肉は、たたいたり細切りにして、繊維を断ち切ったもので調理する ★しゃぶしゃぶ用の肉は柔らかいのでおすすめ(脂身の少ない赤身のもも肉などが◎)
白身魚	脂身が少なく、パサパサして噛みにくい	とろみのあるあんをかけてしっとりさせる 煮魚にして煮汁を含ませてしっとりさせる
パン さつまいも じゃがいも ゆで卵	もさもさした食感(唾液を吸われる)	スープや牛乳などの水分を加えて、パサつきを軽減すると食べやすくなる
かまぼこ こんにやく いか・たこ	弾力性が強すぎて噛みきれない	この時期には与えないようにする
もち こんにやくゼリー	誤嚥しやすい(窒息の危険がある)	

育児相談のご案内

身長・体重測定、保健師や管理栄養士が育児や離乳食に関する
ご相談を承っています。

日程等詳細については、ホームページでご確認ください。

[〈市ホームページ〉](#)

その他、随時お電話でのご相談も可能です。
お気軽にご相談ください。



北名古屋市公式チャンネル (YouTube)

子育ての情報、離乳食や食育講座、健康づくりについて配信して
います。内容は随時追加・更新していますので、ぜひチャンネル
登録をしてご覧ください。

【登録方法】下記の二次元コードから読み取って、
「チャンネル登録」を押す。

〈公式チャンネル〉



／
離乳食に関する動画を
配信しています。
再生リストはコチラ！
＼

北名古屋市保健センター

TEL 0568-23-4000

FAX 0568-23-0501