

## ～9か月から11か月頃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！

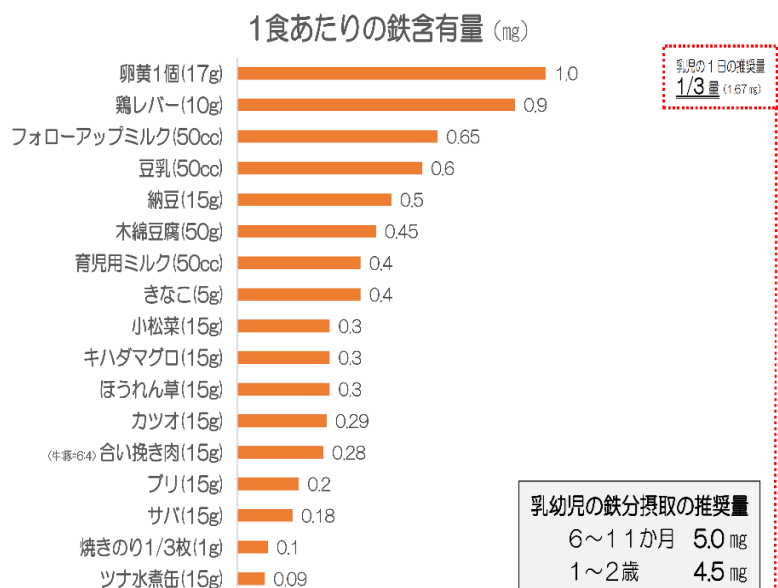
生後6か月を過ぎると、お子さんがお母さんのおなかの中にいたときに蓄えた「貯蔵鉄」が底をつきます。完全母乳育児の場合や離乳食の量が十分でない場合は、鉄不足になる可能性があります。この時期は鉄が不足しないよう、積極的に鉄を多く含む食材を取り入れましょう。



### <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
- ・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

※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



Q：フォローアップミルクを与えた方がいいですか？

A：フォローアップミルクは牛乳の代用品としてつくられたミルクです。母乳や育児用ミルクより鉄分を多く含んでいるのが特徴です。

離乳食が進まない場合などは鉄・カルシウム・ビタミンDの欠乏が心配されます。フォローアップミルクを料理素材として離乳食に取り入れるのがお勧めです。ミルクの甘い味や香りが加わることで食が進むことがあります。

### ★バナナミルク★

<材料>

- ・バナナ 10g
- ・フォローアップミルク 3.5g

<作り方>

- ①バナナを電子レンジにかけてつぶす。
- ②①にミルクを入れて混ぜる。かたいときは少量の湯を入れて混ぜる。