

9~11ヶ月(カミカミ期)

- ◎ 1日3回食で、食べる楽しみを覚えましょう
- ◎ 食べものを歯ぐきでつぶす動きを覚えましょう



離乳食作りのPOINT

<食材の硬さの目安>
完熟バナナくらい



<食材の大きさの目安>
5mm~8mm程度



にんじん、大根、かぼちゃなど



豆腐、さつまいも、うどんなど

食ベムラが出やすくなるこの時期。急に食べなくなったという場合、原因は様々ですが、まずはもう一度食材の大きさや硬さを見直してみることをおすすめします。お子さんひとりひとりの成長・発達に合わせて臨機応変に対応してみましょう。“焦らず、ゆっくり”が大切です。



離乳食Q&A

Q. 噛まずに、まる飲みしています。

A. もしかすると、必要以上にやわらかい、かたい、もしくは大きさが小さすぎているのかもしれませんが。そのほか、次の一口を口に運ぶペースが早すぎることによる場合もあります。“お子さんに合ったやわらかさと大きさに調整”と、“声を掛けながらゆっくりと”がポイントです。

離乳食レシピ 『じゃがいも』

他の食材と組み合わせやすく、主食、おかずと色々な料理が作れる野菜。じゃがいものビタミンCが多く、加熱しても壊れにくいことが特徴です。

離乳食のこの時期は、7mm程度の角切りで使います。

*皮、緑色の部分、芽は取り除き、切った後は水さらし(アク抜き)をしてから使しましょう。



じゃがいものそぼろあんかけ

とろみをつけることで、慣れない食感が和らぎます◎



<材料(1人分)>

- ・じゃがいも 15g
- ・鶏ひき肉 20g
- ・だし汁 1/4カップ
- ・水溶き片栗粉 適量



<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいて、約7mm角に切る。鍋にだし汁と共に煮る。
- ② じゃがいもに火が通ったら、ひき肉を加えて混ぜてさらに煮る。
- ③ ②に水溶き片栗粉を回し入れ、とろみを付ける。

しらすポテトバーグ

手づかみ食べと一口大に噛みとる練習も少しずつしていきましょう♪



<材料(1人分 約2個分)>

- ・じゃがいも 25g
- ・牛乳 5ml
- ・玉ねぎ 5g
- ・サラダ油 適量
- ・しらす 5g

<作り方>

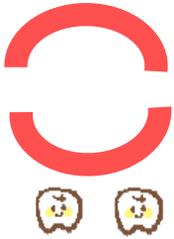
- ① じゃがいもは皮をむき、茹でて柔らかくなったらよくつぶす。玉ねぎはやわらかくなるまで茹で、みじん切りにする。
- ② じゃがいも、牛乳、玉ねぎ、しらすを混ぜ合わせ、スティック型に成形する。
- ③ フライパンにサラダ油を薄く敷き、各面に少し焦げ色が付くまで焼く。

お口の様子を見てみよう

お口の中の状態と離乳食の内容に大幅なずれがあると、口の中から出してしまったり、ずっとため込んでしまうことがみられます。離乳食には月齢によって進め方の目安がありますが、実際の成長には個人差があるもの。お口の中の成長と食事の様子を見て、離乳食を進めていきましょう😊

7~8ヶ月

もぐもぐ期



舌が前後のほかに、上下に動くようになります。
食べ物を上あごに押し当ててつぶし、唾液と混ぜて味わいます。

舌と上あごでつぶせるかたさ

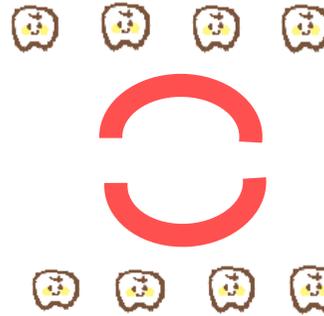
かたさの目安：絹ごし豆腐

大きさ：2~3mm角



9~11ヶ月

かみかみ期



舌が前後と上下のほかに、左右にも動くようになります。
奥の歯ぐきの上に運び、噛む動作がみられてきます。

歯ぐきでつぶせるかたさ

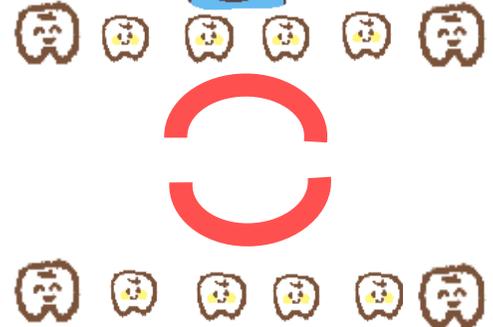
かたさの目安：完熟バナナ

大きさ：5~8mm角



12~18ヶ月

ぱくぱく期



舌を色々な方向へ動かすことができます。
食べ物を前歯でかじり取り、唾液と混ぜて奥歯へ運んで歯ぐきで噛みつぶします。

歯ぐきでかみつぶせるかたさ、前歯でかじり取れる大きさ

かたさの目安：肉団子

大きさ：1cm角

