

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

食べ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

11か月ですが、まだ歯が生えてこないのが心配です。



歯の生え方は個人差があり、いずれは生えてくるので焦らず大丈夫ですよ。この時期は歯を使って噛むステップまでは進まず、舌や歯ぐきを使って形あるものをつぶし、噛むための口の動かし方などを学んでいるところです。少しずつステップアップしましょう。

離乳食レシピ

ほうれんそう



ビタミンや鉄分などを豊富に含む緑黄色野菜です。あくによる苦みが強い食材ですが、少しの手間をかけると格段に食べやすくなりますよ。茎部分は噛みにくいため、最初のうちは葉先だけを使いましょう。茎の部分は離乳食が進んだ後期頃から使うのが望ましいです。

ほうれん草調理のコツ

- ①ほうれん草を丁寧に洗い、時間をかけて茹でやわらかくする
- ②冷水にさらし、あく抜きをしっかりとする
- ③一方向だけではなく縦横両方向から包丁を入れて刻む

ほうれんそう入り鶏だんご



材料 15個分

鶏ひき肉	150g	麩	3個
ほうれん草(葉)	3束分	醤油	少々
片栗粉	大さじ1	だし汁	300cc

作り方

- ①茹でて細かく刻んだほうれん草と、すりおろした麩、鶏ひき肉、片栗粉、醤油をポリ袋に入れ、袋の上から混ぜる
 - ②鍋にだし汁を沸かし、①をスプーンで一口大に落とし入れる
 - ③肉団子が浮いてきて、火が通れば完成
- 小分けにして、冷凍庫で2週間程度保存できます♪

バナナとほうれんそうの豆乳蒸しパン



材料 シリコンカップ3個分

ほうれん草(葉)	5枚
バナナ	1/4本
ホットケーキ粉	50g
豆乳	50cc



作り方

- ①ほうれん草はやわらかく茹でて水気を切り、細かく刻む。
- ②バナナはフォークでつぶす
- ③材料を全て混ぜて耐熱カップに入れ、レンジで1-2分加熱する

取り分け離乳食の練習をしてみましょう♪

大人の料理から取り分けをしたいけれど、やり方が分からない…。
実はやってみると、そんなに難しくなく食材のムダもありません。
取り分けるタイミングを掴むための基本をおさえましょう♪



離乳食初期からでも簡単に取り分けができるオススメ料理はお味噌汁です。
食べられる食材が増えてステップアップしてきたら、煮物や炒め物などからも調理途中からの取り分けが出来るようになってきます。
まずは簡単なお味噌汁を例に、調理途中から取り分けるタイミングを見てみましょう。



ポイント1

具材は赤ちゃんが食べられる食材を選びましょう



だしは天然のものがおすすめ。市販の顆粒だしやスープの素は塩分や添加物が多いものがあるので、取り分けてから大人用に入れるようにしましょう。油揚げやコンニャクなどの赤ちゃんが食べられない食材を加えたい時は、取り分けが終わった後に加えましょう。

ポイント2

味付け前の調理途中で取り分けましょう



お味噌汁の調理途中から取り分ける場合は、具材がやわらかく煮えたタイミングがおすすめです。作りたい料理や赤ちゃんの月齢によっては、材料を切り終えたタイミングや味付け途中のタイミングで取り分けることができます。

ポイント3

赤ちゃんが食べられる大きさにしましょう



取り分けた食材は裏ごししたり、つぶしたり、細かく刻んだりして、赤ちゃんが食べられる形状にします。



ポイント4

食べやすいように味付けをしましょう



少量の調味料などで離乳食用の味付けをしましょう。赤ちゃん用の野菜スープにしたり、かつおぶしと和えてお浸しにしたり、アレンジの仕方は様々です。

