

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

Q. 離乳食を毎食しっかりと食べてくれるのですが、もうミルクはあげなくてもよいでしょうか？

A. 3回食になったとはいえ、1日に必要な栄養素を離乳食のみで補うことはまだまだ難しい月齢です。食後には母乳または育児用ミルクを与えましょう。3回の食事の後とは別に、母乳の場合は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日2回程度飲ませてあげましょう。

離乳食レシピ 『にんじん』

甘みのあるにんじんは離乳食に使いやすいお野菜です♪ にんじんには**ビタミン・ミネラル・食物繊維**などが含まれます。にんじんをはじめとした根菜類は火が通りにくいため、様子を見ながら**柔らかくなるまでしっかりと茹でましょう。**

しらす入りホワイトシチュー

簡単シチューでカルシウム補給！  
お好みで粉チーズを入れてもよいです♡



<材料(1人分)>

- ・にんじん 10g
- ・さつまいも 10g
- ・ブロッコリー 10g
- ・しらす 小さじ1
- ・バター 小さじ1/4
- ・無調整豆乳 70ml
- ・水溶き片栗粉 適量

<作り方>

- ① にんじんは5mm角、さつまいもは8mm角に切り、茹でる。ブロッコリーは茹でて花蕾の部分を粗みじん切りにする。
- ② しらすは湯通しして余分な塩分を抜く。
- ③ 鍋にバターを溶かし、①と②を入れて全体を馴染ませる。
- ④ ③に無調整豆乳を入れ、軽く沸騰したら火を弱め、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

レバーと野菜のおやき

9ヶ月以降は積極的に鉄分を摂取。  
下処理の大変なレバーは  
ベビーフードを上手に活用しましょう♪



<材料(1人分 約2個分)>

- ・じゃがいも 30g
- ・にんじん 10g
- ・レバー(ベビーフード、粉末タイプ) 1包
- ・片栗粉 小さじ1
- ・サラダ油 適量

<作り方>

- ① 粉末タイプやフリーズドライタイプのレバーはお湯でもどす。
- ② じゃがいもは皮をむき、茹でて柔らかくなったならよくつぶす。にんじんは茹でて粗みじん切りにする。
- ③ ボウルに①と②、片栗粉を入れてこね合わせ、食べやすい大きさに丸める。
- ④ フライパンにうすく油をひき、両面に焼き色が付くまで③を焼く。

## 食事で上手に鉄分を取り入れましょう！

9ヶ月以降は鉄分が不足しやすい時期。離乳食の中に鉄分が豊富に含まれる食材を取り入れましょう。初めて口にするものは必ず少量から始めて、様子を見て量を増やしていきましょう。

※鉄分はビタミンCを多く含む食材(緑黄色野菜や果物など)と一緒に摂ると吸収率がアップします◎



～鉄分の多い食品～

**かつお、まぐろ、牛肉赤身、レバー  
ほうれん草、小松菜、大豆** など



## 9ヶ月以降はなぜ鉄分が不足するの？

赤ちゃんはお腹の中にいる間、お母さんからたくさんの鉄分をもらって蓄えています。その蓄えられている鉄分のことを「貯蔵鉄」といいます。

生まれてから9ヶ月頃までは貯蔵鉄のおかげで、離乳食からしっかり栄養が取れなくても鉄分がまかなえる仕組みになっています。

しかし、9ヶ月以降になると赤ちゃんの成長に伴って貯蔵鉄が徐々に減っていき、離乳食がうまく進まないとい十分に鉄分が補給できず、不足してしまうことがあります。

## 鉄分が不足するとどうなる？

乳幼児期に鉄分が不足すると脳や中枢神経への影響があることがわかっています。

注意力が散漫になるほか、言語学習能力の低下や集中力の低下などが見られると言われています。また、風邪などをはじめとする感染症にもかかりやすくなります。

## よく耳にする「フォローアップミルク」とは？

フォローアップミルクは、生後9ヶ月以降から使用できるもので、母乳や育児用ミルクの代替品ではなく、牛乳の代替品として開発されたものです。したがって、フォローアップミルクは牛乳の代わりに鉄分を強化した栄養強化食品といえます。牛乳の代わりに使うものなので、母乳や育児用ミルクのように3回の離乳食後に栄養を補うものではありません。

離乳食が順調に進まなかったり、小食であったり、鉄分不足が心配される場合には  
フォローアップミルクを活用してみましょう。  
**1日3回離乳食を食べることができていれば、  
フォローアップミルクを使用する必要はありません。**

