

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 ・

<食材の大きさの目安>
5mm～8mm程度

<食材の硬さの目安>
完熟バナナくらい



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 ・・・

? 3回食に進めるタイミングはどうしたらよいでしょうか?

2回食を始めてから2か月程度経ち、豆腐ややわらかく煮た野菜などをモグモグ食べられるようになったら3回食へ進んでみましょう。

3回食にすることで生活リズムが整ったり、授乳で補いきれない栄養をカバーすることができます。上記の目安に達していない場合や、食べる量が少量のお子さんは、様子を見ながら10ヶ月頃までにはステップアップしてみてもいいでしょうか。



離乳食レシピ『たまご』

たまごは食物繊維とビタミンC以外の栄養素がぎゅっと詰まった食品です。**全ての必須アミノ酸を含んでいる**ので、良質なたんぱく質源となります。離乳食期に不足しがちな**鉄分**が卵黄に含まれているので、貧血予防も期待できます。



ふんわりスパニッシュオムレツ



<材料(1人分)>

- ・ ブロッコリー 20g
- ・ にんじん 10g
- ・ ツナ缶 20g
- ・ たまご 1/2個
- ・ 豆乳 20ml

<作り方>

- ① ブロッコリーは粗いみじん切り、にんじんは5～8mm角にし、沸騰したお湯で茹でる。
- ② 全卵1/2個分を溶きほぐし、豆乳、①、汁気を切ったツナ、塩少々（分量外）を入れて混ぜる。
- ③ 耐熱皿に②を流し入れ、オーブントースターで20分弱焼く。焦げそうになった場合はアルミホイルを被せ、中までしっかり加熱する。
- ④ 掴みやすい大きさに切り、お皿に盛り付ける。



納豆チャーハン



<材料(1人分)>

- ・ 軟飯 80g
- ・ ひきわり納豆 1/4P
- ・ にんじん 5g
- ・ 小松菜 10g
- ・ たまご 1/4個

<作り方>

- ① にんじんは5～8mm角に切って、沸騰したお湯で茹でる。小松菜は5～8mmに切る。
- ② フライパンにごま油（分量外）をひき、①のにんじんと小松菜を入れて炒める。
- ③ 全卵1/2個分を溶きほぐし、②に加えて菜箸か泡だて器でかき混ぜながら、細かいパラパラ状態になるまで加熱する。
- ④ ごはん・納豆・添付のたれ少量を③に加え、よく炒める、お皿に盛り付ける。

この時期の目安

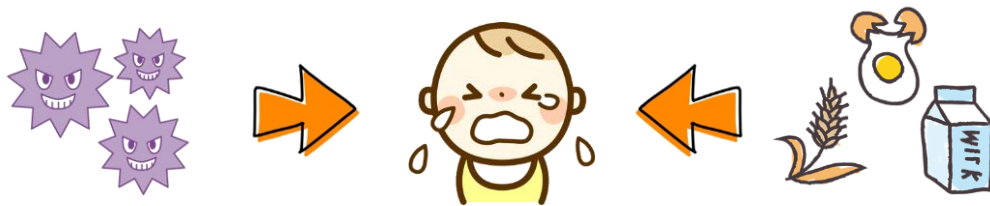
全卵1/2個

食物アレルギーとは

身体を守るはずの免疫反応が、食物に対して過敏に働いてしまうこと

体から排除しようとする
＜免疫＞

過剰な免疫反応
＜アレルギー＞



ウイルスなどの“異物”が体内に侵入すると、体外にウイルスを排出するために、咳や発熱という形で排除します。そういった働きを＜免疫反応＞といいます

多くの人にとって問題なく受け入れられる食物を“異物”として体が認識してしまい、体を守ろうとして免疫反応が働いてしまうことを＜アレルギー＞といいます

アレルギー症状

食物アレルギーでは食後2時間以内に次の症状が出るタイプが一般的です

皮膚症状

かゆみ、じん麻疹、赤み

呼吸器症状

咳、息苦しさ、声がかすれる 等

目の症状

結膜の充血、かゆみ、瞼の腫れ

消化器症状

腹痛、吐き気、嘔吐、下痢

口・喉症状

口・喉の違和感、唇・舌の腫れ

循環器症状

頻脈、手足が冷たい、青白くなる 等

鼻症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまり

神経

ぐったり、意識朦朧、不機嫌 等

原因食材

食物アレルギーの原因食物は日本ではたまご・乳製品・小麦が全体の2/3を占めています。年齢によっても発症原因となる食材は異なり、幼児期になると魚卵やピーナッツが新たな原因食材となります。

食物アレルギーの予後は原因食材によって違い、たまご・乳・小麦・大豆は成長とともに食べられるようになる傾向があります。

	0歳	1歳	2～3歳
1	たまご	たまご	魚卵
2	乳製品	魚卵	たまご
3	小麦	乳製品	ピーナッツ
4	—	ピーナッツ	ナッツ類
5	—	果物	果物

チェックポイント

「もしかして、食物アレルギー!？」と思ったときは、次のチェック項目を病院で伝えられるよう注意深く様子を見てください。

蕁麻疹や湿疹、腫れなどは時間が経過すると消失することが多いため、スマホなどで写真を撮っておくと、診察時の説明がスムーズになります。



ココをチェック

- ☐ 何を食べたか
- ☐ 食べた量
- ☐ 食べてから症状が出るまでの時間
- ☐ どんな症状
- ☐ 症状が続いている時間