

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

<食材のかたさの目安>
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かたさを見直してや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

手づかみ食べをさせたいのですが、はじめるタイミングがわかりません。

育児書などには9ヶ月頃からと記されていますが、これはあくまでも目安です。
お子さんによって食事に興味・関心を持つタイミングは異なるので、それぞれのペースで進めていきましょう。
本人が興味を持った時にスムーズに手づかみ食べに移行できるようメニューや環境などを整えておくとよいですね。



離乳食レシピ



大きさの目安



かぶは茹でると短時間で柔らかくなります。味にクセがないため様々な食材と合わせやすく、離乳食にはおすすめの食材です。かぶの葉は7~8ヶ月頃から利用できます。栄養価の高い部分なので、ぜひ活用してくださいね♪

かぶのみそグラタン風

<材料(1人分)>

- ・かぶ 20g
- ・かぼちゃ 10g
- ・BFホワイトソース 大さじ1
- ・みそ 少々(小さじ1/10)

<作り方>

- ① かぶは皮をむいて柔らかく茹で、5mm角に切る。かぼちゃはラップをして電子レンジ(600W)で5~6分ほど加熱し、皮を除いて実の部分を粗くつぶす。
- ② みそを少量のお湯で溶き、そこに規定の湯量で溶いたホワイトソースを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 器に①を盛り、上から②のソースをかける。



ツナとかぶの煮込みうどん

<材料(1人分)>

- ・ゆでうどん(無塩) 60g
- ・ツナ水煮(無塩) 15g
- ・かぶ 20g
- ・かぶの葉先 3cm
- ・だし汁 1/2カップ
- ・しょうゆ 2~3滴

<作り方>

- ① かぶは皮をむいて柔らかく茹で、5mm角に切る。かぶの葉は茹でて繊維を断つようにみじん切りにする。
- ② うどんは茹でて水気をきり、1cm~2cm程度の長さのカットする。
- ③ 小鍋にだしと水気を切ったツナを入れ、軽く沸騰したら火を弱めて①、②、しょうゆを加えて1分程度加熱する。



♡ ベビーフード(BF) を上手に活用して快適な離乳食ライフを ♡

～BFを使う時のCHECK POINT～

□ 食材の形状・味付けなどは合っていますか？

お子さんに与える前に自分で一口食べて、食材の大きさ・かたさ・味付け・とろみなどを確認しましょう。お子さんの食べる様子も見て、離乳食を手作りする際の参考にしましょう。

□ はじめて食べる食材が入っていますか？



はじめて口にする食材がある場合は、1さじずつから始めるようにしましょう。

□ 開封後、適切に使用・保存できていますか？

開封後は雑菌が繁殖しやすいので食べ残しや作り置きは与えないようにしましょう。1食で食べきれない量であれば、あらかじめ与える分だけを未使用のスプーンなどで取り分けましょう。残った分は別の清潔な容器に移し替えて保管し、当日中には使い切るようにしましょう。



～BFの時期別アドバイス～

時期	おすすめ活用法
5～6ヶ月 (ゴックン期)	<p>だし・野菜スープ びん詰めペースト</p> <p>💡 食べる量が少なく、裏ごしなど調理に手間のかかる時期なので、サッと使える粉末だしやスープが便利です。</p> 
7～8ヶ月 (モグモグ期)	<p>粉末ソース おかず系BF</p> <p>💡 食べられる食材が増える時期。使えるBFの種類も増えるので野菜だけでなく魚やお肉などが入ったおかず系BFも利用してみましょう。</p>
9～11ヶ月 (カミカミ期)	<p>💡 鉄分は生後6ヶ月頃から不足しやすいと言われています。レバーやひじき入りのBFを利用するなどして鉄分の豊富な食材を取り入れるようにしましょう。</p>
12～18ヶ月 (パクパク期)	<p>カレー・中華丼 ミートソースなど</p> <p>💡 食べる量が増えてBFだけでは物足りなくなり、噛み応えもなくなりがちになります。手作りの食材と組み合わせることでボリュームアップさせましょう。</p> 

幼児食への
ステップアップを考える