

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

A. この頃、離乳食は1日2回→3回に移行します。赤ちゃんは、気分で食べたり食べなかったり、自分の手で食べ物をぐちゃぐちゃとつぶすだけであまり食べなかったり、ママを悩ます事が多い時期でもあります。赤ちゃんにとっては、自我が芽生えてきた証拠！自分の手でつかんだりする行為は、食べ物に興味をもち、1口の大きさや固さ、口までの距離など“目と口と手の協調運動”を学んでいるのです。食べこぼしの受け皿付きのエプロンや、床にビニールシートを敷いて対応するなど、ママも気持ちの余裕をもって接してあげましょう♡

Q.遊び食べが出てきて困っています。



離乳食レシピ『かぼちゃ』

かぼちゃには、βカロテン、ビタミンC、ビタミンEが含まれています。ほのかな甘みがあってつぶしやすく、主食からおやつまで離乳食に大活躍の食材です。かぼちゃを調理する時は、種とワタ、皮をしっかりと取り除いて舌触りを良くしてあげることがポイントです。

かぼちゃのミルクリゾット

<材料(1人分)>

- | | | | |
|-------|------|-------|-----|
| ・ミルク | 80ml | ・かぼちゃ | 30g |
| ・ご飯 | 30g | ・小松菜 | 10g |
| ・鶏ひき肉 | 15g | ・サラダ油 | 2g |



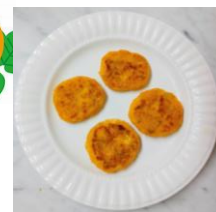
<作り方>

- ①かぼちゃは食べやすい大きさにカットし、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
- ②小松菜は茹でて、みじん切りにする。
- ③小鍋に油をひき、鶏ひき肉をさっと炒め、①、②、ミルク、ご飯を加えひと煮立ちさせる。

かぼちゃのおやき

<材料(1人分)>

- | | | | |
|-----------|-----|------|------|
| ・かぼちゃ | 30g | ・豆腐 | 40g |
| ・ツナ水煮(無塩) | 10g | ・片栗粉 | 大さじ1 |



<作り方>

- ①かぼちゃはカットし、電子レンジで(600W)で約2分加熱し、熱いうちにつぶす。
- ②豆腐をさっと茹でて水切りし、ボウルに入れて滑らかにつぶし、①、ツナ、片栗粉を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③食べやすい大きさに平たく丸め、フライパンで両面こんがり焼き色がつくまで焼く。



液体ミルク

2019年春、日本のメーカーで発売になった液体ミルク。調乳のお湯が確保出来ない災害時や、普段の外出時にも大活躍！ミルクのローリングストックとして便利です♪



125ml



200ml



240ml



メリット

- ✿調乳不要で手間いらず！
 - ・お腹が空いている赤ちゃんを待たせることなく授乳が出来る。
 - ・夜中のミルクづくりや調乳に慣れていないパパも簡単にあげられる。
- ✿外出時の荷物が減る→ミルクのみでOK！
粉ミルクをあげる場合
↓
(持ち物)粉ミルク+哺乳瓶+お湯の水筒
- ✿災害用のストックに！
 - ・調乳不要の為、電気・水道・ガス等のライフラインが途絶えた時に重宝。
- ✿長時間常温保管できる！
(未開封時の賞味期限)
 - ・赤ちゃんミルク(アイクレオ)… 6ヶ月
 - ・すこやかM1(ビーンスターク)… 1年
 - ・らくらくミルク(明治)… 1年

デメリット

- ✿コストがかかる！
 - ・同じ量を飲ませる場合、粉ミルクより割高。
- ✿量の調整ができない！
 - ・液体ミルクは開封したら飲みきりなので細かい量の調整が出来ない。

災害時は、ストレスでがっかり母乳が出なくなる場合もある為、万が一に備えて、ミルクも準備しておくとお心です♡

消費期限を見ながら普段使いや離乳食などにも応用し、上手にローリングストックしていきましょう！

便利な使い捨て哺乳瓶もあります！



早速始めましょう！

蓄える

3日分は蓄えておきましょう。



ローリング
ストック

補充

使った分を必ず補充しておきましょう。



使う

賞味期限の近いものから使いましょう。

