

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。お子さん一人一人の成長・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

飲ませていいお茶は？



添加物の含まれない麦茶を煮出して白湯で倍に薄めて飲ませましょう。緑茶、ほうじ茶、コーヒー、紅茶、ハーブティー、ウーロン茶はカフェインが多いので赤ちゃんには不向きです。ミネラルウォーターも豊富なミネラルが赤ちゃんの未熟な消化吸収能力に負担になる事がありますので避けたほうが良いです。



ブロッコリー



ブロッコリーにはたくさんの栄養素が含まれていますが、中でも特に注目なのがビタミンCとβカロテンです。ブロッコリーは野菜の中でも、えぐみや苦みは少ない為、離乳食に向いている食材です。

しかし、口の中でまとまりにくい為、とろみを付けたり、おかゆと一緒に与えるなどの工夫が必要です。

ブロッコリーの下処理

- ① ボウルに水を張って房の部分は浸して、振り洗いをします。
- ② 穂先を細かくカットして料理に使用します。

ブロッコリーのそばろあんかけ



材料 1人分	
ブロッコリー	20g
ひき肉	20g
醤油	3滴
片栗粉	小さじ1/2
水	大さじ2

作り方

- ① 茹でて細かく刻んだブロッコリーを器に盛る。
- ② ひき肉を鍋に入れて火にかけ、ほぐしながら煮て醤油で味付けする。
- ③ ②に水溶き片栗粉でとろみをつけて①の上にかける。

ポテトサラダ



材料 1人分	
じゃが芋	40g
ブロッコリー	20g
人参	5g
玉葱	5g
牛乳	大さじ1
塩コショウ	少々

作り方

- ① 野菜は全て1cm角に切って柔らかくなるまで茹でる。
- ② 柔らかくなったなら水をよく切って牛乳と塩・胡椒をほんの少し加えてひと煮立ちさせる。
- ③ 全て混ぜ合わせたら完成。

# 1歳まで与えない食品・離乳食や幼児食に向かない食品

普段何気なく使用している食材でも、嚥下機能の未熟な赤ちゃんにとっては食べにくい食品や、消化器官の発達も未発達な為、離乳食に向かない食品、大きさによっては窒息事故に繋がってしまうため注意が必要な食品がいくつかあります。今回は1歳までは与えない食品・離乳食や幼児食に向かない食品を紹介したいと思います。

## 1歳まで与えない

### はちみつ



パンなどの加工品に含まれている場合もある為、注意が必要です

### 牛乳



1歳未満でも調理に使用する分には問題ありません  
1歳過ぎたら飲みすぎに注意しましょう

## 生もの

### 刺身・生肉・生卵など



しっかり中心部まで加熱しましょう

## 塩分の多い食品

### 漬物・佃煮・スナック菓子など



調理の際は薄味を心がけて徐々に大人の食事に近づけましょう

## 甘みの強い食品

### 市販の菓子類・ジュース類など



糖分の高いものは味覚への影響と消化吸収の負担になります  
ジュース・果汁（最初は加熱）も始めは薄めてから与えましょう

## カフェインの多い飲み物

### 緑茶・ほうじ茶・コーヒー・紅茶・ウーロン茶・ミネラルウォーターなど



ミネラルウォーターは消化吸収能力が低い赤ちゃんには負担がかかる可能性があります。  
カフェインの多いものは最初は薄めてから与えましょう

次回は完了期（12～18ヶ月）の離乳食についてですが、窒息事故防止の為に気を付けるべき食品や、掴み食べもする時期ですので、赤ちゃんが食べやすい大きさについて紹介したいと思います。