

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

「ごちそうさま」した後も  
食べたい!と泣かれます

A

ごちそうさまの挨拶をする時に、空になったお皿を見せて「たくさん食べたね」「おなかいっぱいになったね」等と話し、すべて食べ終わったことを見たと言葉で伝えましょう。食後に麦茶等を飲ませて、食事の時間が終わった区切りをつけてるのも良い方法です。そして、好きな遊びに誘い、気分転換しましょう。



離乳食レシピ 『豆腐』

豆腐には、離乳食初期から食べることができます。大豆の良質なたんぱく質をはじめ、ビタミンE、マグネシウム、鉄、カリウム、カルシウムやミネラルが豊富で栄養価も高く、消化しやすいです。味は、淡白で、どんな食材とも相性が良いので、使いやすい食材です。最初は、絹ごし豆腐からはじめてこの頃から、木綿豆腐も使っていきます。

豆腐と鮭のチーズ風味

<材料(1人分)>

- ・豆腐 40g
- ・生鮭 10g
- ・粉チーズ 少々



<作り方>

- ① 豆腐を茹でて水気をきり、8mm角に切る。
- ② 鮭は、身が白っぽくなるまでしっかり茹でて、水気をきり、粗くくほぐす。
- ③ 耐熱容器へ豆腐と鮭を盛り付け、粉チーズをふる。
- ④ 盛り付けたものをトースターで様子を見ながら、1~2分焼く。

豆腐と肉野菜あんかけ

<材料(1人分)>

- ・豆腐 30g
- ・鶏ひき肉 10g
- ・アスパラ 10g
- ・にんじん 5g
- ・しょうゆ 少々
- ・だし汁 大さじ2
- ・水溶片栗粉 小さじ1

<作り方>

- ① 豆腐を茹でて水気を切り7mm角に切る。
- ② アスパラとにんじんを粗みじん切りにする。
- ③ 小鍋にだし汁と②を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ④ 具材がやわらかくなったらひき肉を入れる。そして、しょうゆを入れて味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に豆腐を盛り付け、④のあんをかける。



## 赤ちゃんに必要な水分量って？

乳児が必要とする水分は、1日で体重1kgあたり約125～150mlとされています。  
 体重6kgの場合、 $6 \times 125 \sim 150 = 750 \sim 900\text{ml}$ となり、1日750ml～900ml必要です。  
 汗をかきやすい時や胃腸炎にかかった時等、脱水症状が出やすい状況ではこの限りではなく、十分な水分に加え、塩分の補給も必要になります。



母乳・ミルク・食事から得られるすべて含めて

750ml～900ml分の水分を摂りましょう！

## 母乳を与えてるママも補給しよう！

母乳は、血液から作られているので、ママが水分不足になると十分な量の母乳が作られません。コーヒーやジュース等はカフェインや糖分が多く含まれています。摂り過ぎに注意しましょう。

ちなみに・・・  
 大人の必要な水分量は、  
 1日体重1kgあたり約35ml必要です。  
 例) 体重50kgの人は  
 $50\text{kg} \times 35\text{ml} = 1750\text{ml} \div 1.8\text{L}$   
 最低でも1.8Lの水分摂取が必要です。



## もし・・・嫌がったときは

もし、水分補給を嫌がっても赤ちゃんは何が嫌なのかははっきり伝えることができません。器具が気に入らないのかもしれない、味が好みではないのかもしれない。湯冷ましだけにしても良いでしょう。そして、喜んで飲んでくれるからといって、糖分の多いジュースのあげすぎは控えましょう。



## 具合が悪いとき・・・

赤ちゃんが下痢や嘔吐したときは、体から大量の水分が失われているので、水分補給が大切になります。水分とともにナトリウムなどの電解質を失うと脱水症状になりやすいです。

## 下痢したとき

乳児用経口補水液をはじめは少量（20ml～30ml）から、欲しがる量だけ与えてください。



## 嘔吐した時

吐いた後に、すぐ水分を与えると、その直後に嘔吐してしまうこともあります。吐いてから1時間程度は、水分を与えず様子を見た後で、落ち着いてから乳幼児用経口補水液をスポイトやスプーン等で、少しずつ与えます。1回に50ml～100mlを目安に欲しがるだけ与えてください。水分は、母乳、ミルク、湯冷まし、麦茶等が適しています。かんきつ系ジュースや乳酸菌飲料、牛乳は避けましょう。これらは、浸透圧が高いので胃に負担がかかり、さらにひどくすることがあります。授乳は、1、2時間ほど様子を見て、確認してから与えてください。ミルクならいつもの半分程度の量から再開します。

