

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 ・



水分補給として牛乳を与えてもいいですか？

飲用としての利用は1歳を過ぎてからが望ましいとされています。

牛乳は日本人に不足しがちなカルシウムを豊富に含む身近な食品ですが、大量に飲むことで鉄欠乏性貧血を引き起こす可能性があります。そのため、乳児期は料理に少量、1歳以降も水・お茶代わりに飲むことはせず、1日200～300ml程度をお勧めしています。

離乳食レシピ『乳製品』

乳製品はアミノ酸バランスがよく、良質なたんぱく質源です。また、カルシウムも豊富に含まれており、吸収率もよいため効率よくカルシウムを摂取することができます。「成長ビタミン」とも呼ばれるビタミンB2なども含まれています。

この時期の目安

80g



クリームパスタ



<材料(1人分)>

- ・ スパゲッティ(乾) 25g
- ・ ツナ缶 20g
- ・ ほうれん草 10g
- ・ 油 少々
- ◎牛乳 50ml
- ◎小麦粉 大さじ½

<作り方>

- ① スパゲッティは表示の茹で時間より長めに茹で、短く切る。
- ② ほうれん草は下茹でし、5mm程度に切る。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、ツナ、②を炒める。
- ④ ◎をよく混ぜ合わせ、③に入れて混ぜながら弱火で加熱する。
- ⑤ とろみがついたら、①を加えて全体を混ぜ合わせる。



粉ミルクスイートポテト



<材料(1人分)>

- ・ 粉ミルク 20ml
- ・ さつまいも(中) ½本
- ・ 卵黄 少々

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむいて、1cm幅の輪切りにして水にさらす。
- ② 耐熱皿に①を移し、ふんわりとラップをして電子レンジ600w 4分加熱する。
- ③ ②を潰し、お湯で溶いた粉ミルクを加えて滑らかに混ぜ合わせる。
- ④ 一口サイズに丸め、卵黄を塗ってオーブントースターで15分加熱する。

フォローアップミルク、
飲ませたほうが
よいでしょうか？



まずはフォローアップミ
ルクの特徴をみてみましょう

フォローアップミルクと
牛乳の違いも知りたいです！



ビタミンD・鉄分はフォローアップ
ミルクに多く含まれています。

フォローアップミルク		育児用ミルク
牛乳代替品	位置づけ	母乳代替品
生後9か月頃～3歳まで ※メーカーによっては 生後12か月～	対象年齢	生後0ヶ月～1歳まで
・食事やおやつの時	利用シーン	・母子の健康等の理由により、 母乳を与えられない時 ・ママ以外の方がお世話する時 ・外出時 など
離乳食期に不足しがちな 栄養成分を配合	特徴	母乳の成分に近づけて作られて いる。母乳に不足しがちな乳児 の生育に必要な成分を配合



ビタミンDと鉄分は母乳にほとんど含まれていないため、特に母乳栄養で育ったお子さんは、離乳食が順調に進まなかった場合に不足する可能性があります。



たんぱく質・亜鉛・銅は
牛乳に多く含まれています。



微量ミネラルの亜鉛と銅は多くのメーカーで添加されておらず、ほとんど含まれていませんが、成長に欠かせない成分のひとつです。牛乳のたんぱく質はアミノ酸バランスが整っている良質なたんぱく源です。

フォローアップミルクは、離乳食が順調に進んでいる場合は、摂取する必要はないと厚生労働省は示しています。次の項目に当てはまる場合は**医師に相談し**、必要に応じて活用することを検討しましょう。

- 離乳食が順調に進まない
- 鉄欠乏のリスクが高い
- 適当な体重増加が見られない

成長に必要な栄養素が強化されている
フォローアップミルクですが、
頼りすぎると、かえって離乳食が
進まなくなることもあります。
かかりつけの小児科医に相談のうえ、
上手に利用しましょう。

