

# 9~11 か月頃の栄養

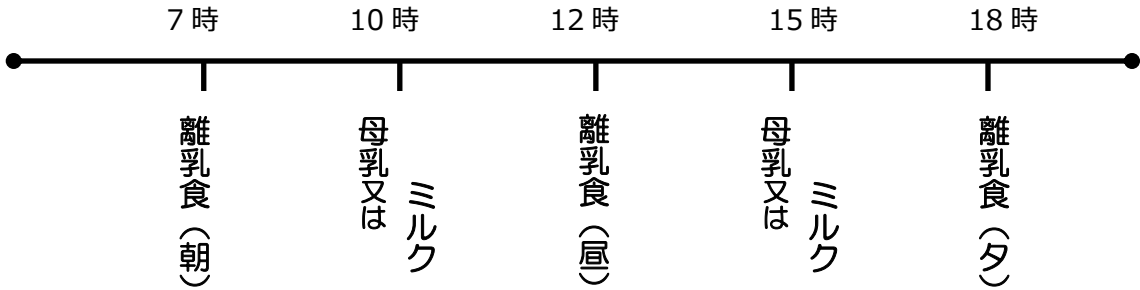


## \* 離乳食のすすめ方のポイント

- \* 食事のリズムを大切に3回食にすすめましょう。
- \* 共食を通じて、食の楽しい体験を積み重ねましょう。
- \* 貧血予防のため、赤身の魚や肉、レバーなどを取り入れましょう。

## 授乳・離乳食リズムの例

※ これは一例です。離乳食や母乳のタイミングは、個々で異なりますので、参考にしてください。

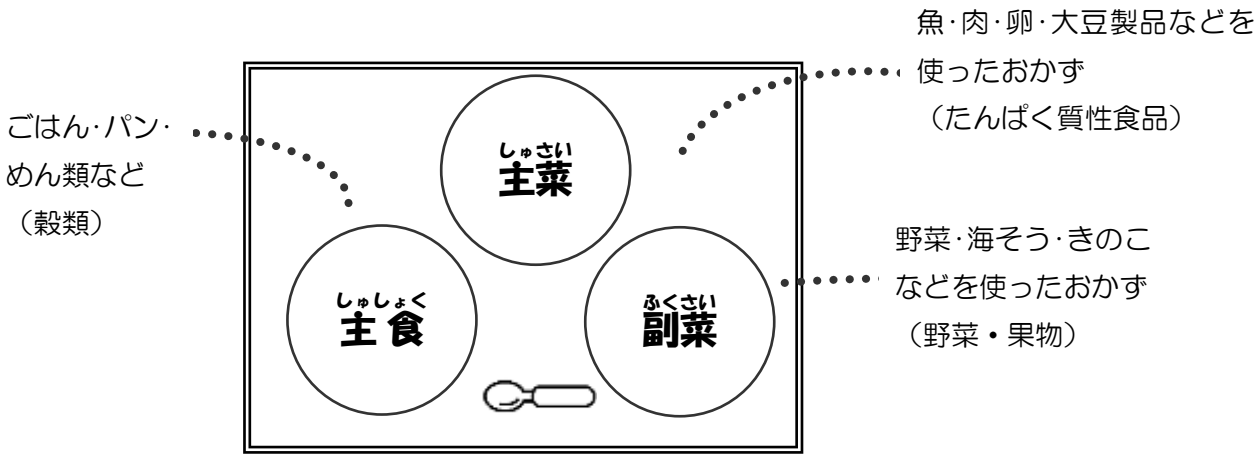


離乳食後の母乳やミルクは、  
欲しがるだけ与えますが、  
食事量が増えると、徐々に減ってきます。

1歳を過ぎて、日中の母乳や  
ミルクを飲まなくなると、  
食事と食事の間に間食を設けます。

## 3つの器をそろえよう!

主食、主菜、副菜の3つの器をそろえ、栄養バランスの良い献立を!



【鉄分不足(貧血)を予防するために、毎食、主菜の器を揃えましょう】



★肉類は、牛・豚肉の赤身も  
食べられます。レバーも  
使いましょう。

★魚は赤身魚や青い背の魚も  
使い、種類を増やしましょう。

★アレルギーがなければ卵  
も使いましょう。

## 調理形態：歯ぐきでつぶせる固さ (固さの目安はバナナくらい)

### \* 噛んで食べること

トトロ、ベタベタ状の柔らかい食べ物が多くありませんか？まだ、歯が生えそろっていませんが、前歯でかみ切り、歯ぐきでモグモグができる時期です。食べ物の固さや大きさを調節しながら、モグモグの練習をしましょう。かむ力は、歯ならび、言葉の発音、脳の働きなど赤ちゃんの発育にも影響します。

### \* 大切です！「手づかみ食べ」

手づかみ食べは、食べ物を目で確かめて、手指でつまんで、口に運び入れるという、目と手と口の協調運動になり、食べるための発達にとっても重要です。

自分で食べたいという意欲がでてきたら、手づかみしやすいものを用意し、少々汚してもおおめに見て、自立の手助けをしましょう。

飲み物はコップやストローを利用して、飲む練習を始めましょう。

### 持ちやすいよう・・・

ごはんはおにぎりに。  
野菜の切り方を大きめに  
にするなど工夫。



### 汚れても良いよう・・・

エプロンをつけて。  
テーブル下にビニールを  
敷けば、片付けが楽ちん！

## おっぱいのこと

離乳食が1日3回になると、自然に母乳がやめられる赤ちゃんが多いようです。1歳になるころには栄養のほとんどを食事からとれるようになるので、そろそろ母乳は終わりにしてもよいでしょう。

とはいえ、母乳は体の栄養だけでなく心の栄養にもなります。1歳になったからといって無理にやめる必要はなく、自然に赤ちゃんのほうから離れる「卒乳」にしたいと思われるなら、それでもかまいません。お母さんのおっぱいと赤ちゃんの様子をみて選びましょう。

1歳過ぎても、母乳をほしがり、離乳食を食べられなかったり、夜中に何回も母乳をほしがり大変という場合は、思い切って断乳すると解決することもあります。

いずれにしても、そろそろ断乳しようと思われたら、赤ちゃんに声かけをして心の準備をさせてあげましょう。また、やめると決めたら、泣いてもあげないことが大切。つらくてもたいてい3～4日たてば赤ちゃんも落ち着きます。

