

後期 & 完了期

9か月～1歳6か月頃の離乳食

草加市保健センター

離乳食にもずいぶん慣れてきましたね。
食べられる食品や料理が増え、家族の食事に近づいていきます。

これからの離乳食のポイントは



- 1日3回は食べる（朝は起こして）
1歳頃授乳が少なくなると、間食（おやつ）が必要になる子も
- 家族の食事と一緒に作る
家族もバランスよく食べる
味付けは家族の食事の半分くらいの薄さ
- 家族と一緒に食べ、食事を楽しむ



食事の回数

1日3回はあげましょう。

2回プラスαくらいから、徐々に量も、増やしていきます。
1回の食事が少なければ、回数を増やしてみるのもおすすめです。

食事の時間

だんだんと家族の食事時間に、合わせていきましょう。

食事の回数が3回なら、家族の食事の時間に、だんだん合わせていきましょう。
家族と一緒に食べることは、赤ちゃんもうれしいことです。
ただ、夜遅い時間に離乳食を食べることは避けた方がいいでしょう。
朝も7時くらいには起こし、朝の離乳食の時間を作りましょう。
離乳食から、生活リズムをととのえていくことができるようになります。

栄養のバランス

毎食

主食

ごはん・パン・めん類など



主菜

肉・魚・卵・大豆製品

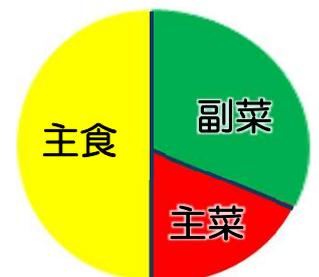


副菜

野菜・海藻・きのこ類



主食・副菜・主菜の
量の割合のイメージはこちら

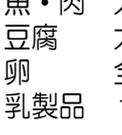


をそろえましょう。

できるだけ、主食とおかずを別々に用意しましょう。
いろいろな味・食感を体験すると、もぐもぐの練習になります。
家族の食事でも毎食 **主食・主菜・副菜** をそろえましょう。
※鉄が不足しやすいので、赤身の魚・肉、レバー、卵、豆腐、育児用ミルク等を離乳食に取り入れましょう。

1回のめやす量

赤ちゃんの食欲や成長・発達には個人差がみられますから、目安としてご覧ください。
主食・主菜・副菜のバランスがそろえて、1日3回は食べるようにしましょう。

		9か月	～	11か月	12か月	～	18か月		
主食	ごはん パン めん類	 全がゆ (90g)	➡	軟飯 (80g)		軟飯 (80g)	➡	ご飯 (80g)	
	肉・魚 卵 大豆製品	 魚・肉 大さじ1 (15g) 豆腐 大さじ3 (45g) 卵 全卵1/2個 乳製品 80g				 魚・肉 大さじ1～2 (15～20g) 豆腐 大さじ4 (50～55g) 卵 全卵1/2～2/3個 乳製品 100g			
副菜	野菜 海藻 きのこ 果物	 大さじ2～3 (30～40g)				 大さじ3～4 (40～50g)			

煮てやわらかくなる野菜ならほとんど使えるようになります。

★主食 全がゆ(90g)に代わる食品と調理の例

食パン(8枚切り)2/3枚

やわらかければそのままちぎって。加熱した牛乳やミルクに浸してあげても。もちろんパン粥として煮ても。



素麺・うどん(干) 2/5束

やわらかく茹でて、1～2cm長さに切り、醤油で味付けしただし汁でぐちゃぐちゃに煮る。手づかみ食べができるようになったら、3cmくらいの長さにしてもいい。



さつまい芋(50g) じゃが芋小1/2個

茹でたり・ふかして、つぶす。つぶし方を少しずつ粗めにしていく。肉じゃがや煮物なら、味がしみ込む前にお母さんの食事から取り分けることができる。



スパゲッティ・マカロニ 20本

やわらかく茹でて、1～2cm長さに切る。ツナ缶やみじん切りにした野菜とトマトソースやホワイトソースで煮る。



ホットケーキ 5cm幅で焼いたもの2枚

やわらかく焼いてちぎって与える。加熱した牛乳やミルクに浸してあげても。試食を参考に♪



オートミール 大さじ2～3 コーンフレーク 1/2カップ

牛乳やミルクなどで煮る。



手づかみ食べ

食べ物にさわったり、自分で食べたがったりするのは、赤ちゃんが自分で食べることに興味を持ち始めた証拠です。食べ物の感触や形を、手指で確かめています。

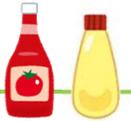
やわらかく煮た野菜（にんじん・かぼちゃ・大根など）や食パン・ホットケーキ・やわらかいバナナ・おにぎりなどもおすすめです。太く握りやすくしたものや、平たく輪切りにしたものもおすすめです。

手づかみ食べをさせるときは、赤ちゃんから目を離さないこと！一口の適量以上に入れてしまったり、誤嚥することもあります。しばらくすると、だんだんと慣れていきます。

また、手づかみ食べをしないからと言って、無理やりやらせる必要はありません。一緒に食事をする中で、赤ちゃんも真似してくれるようになります。



味付け・調理



家族の1/3~1/2くらいの濃さの味付けにしましょう。煮物、みそ汁、具入りのスープ、鍋物、蒸し煮、炒め煮などの、「煮る」「蒸す」料理を家族の食事に取り入れると、赤ちゃんの食事に取り分けやすいですね。調味料は今まで使っていた、砂糖、しょうゆ、塩、みそ、油に加えて、ケチャップ、マヨネーズ（全卵を食べていたら）などが使えます。

やわらかさ

赤ちゃんがかみかみできる大きさは、個人差や食材によっても違うものです。毎日少しずつ大きくしてみましょ。

指でつまんで、少し力を入れるとつぶせるくらいのやわらかさが目安です。だんだんと歯ぐきでつぶしていく時期です。やわらかく煮て、赤ちゃんがつぶせる大きさの0.5~1cm角くらいに切ってみましょ。



なかなか粒が大きくできないときは？

お粥の水分量を変えたり、今までのつぶし方に少量粗い米粒を入れてステップアップ。

野菜は家族の食事と一緒に煮て、やわらかく。

とろみをつけてみる。



おかゆとおかずを交互に与えてみる三角食べを。

飲み込みが苦手なものは少量にして口の中に入れて、得意なものと一緒に入れる。

★主菜 魚・肉(大さじ1)に代わる食品の例

豆腐 大さじ3~4

1cm角位の大きさにみそ汁や煮物として。チャンプルーやマーボー豆腐(市販の素はまだ早い)などもおいしい。



魚類(白身・赤身・青背) 大さじ1と1/2

やわらかく煮たり、焼いたりしてほぐして。ばさつくと食べにくいのであんかけの具にするのもおすすめ。



肉類(鶏・豚・牛の脂の少ないところ) 大さじ1と1/2

最初はひき肉からが使いやすい。肉じゃがや煮物に使った肉をほぐして。ばさつくとろみをつけて。



高野豆腐 1/3枚

すりおろして野菜と煮たり、やわらかく煮た後、みじん切りにしてとろみをつけて。



納豆 1/3パック

ひきわりならそのままごはんと一緒に。野菜と和え物にしても。



無糖のヨーグルト 1/2カップ

つぶした果物と一緒に和えると酸味が和らぎます。



卵 全卵1/2個→2/3個

白身を初めて使う際は少量(小さじ1程度)から。しっかり加熱して使いましょ。



★副菜 食品の例

とうもろこし・オクラ・いんげん・長ネギなども離乳食に使えます。

ほうれんそう・小松菜などの青菜

やわらかく茹でて、5mmくらいのみじん切りにする。汁物や炒め物、和え物などに使える。



キャベツ・白菜などの葉物

やわらかく煮て、みじん切りにする。ポトフなどの煮物・みそ汁・鍋物・炒め煮・ロールキャベツなど、煮た後、食べやすい大きさに切る。



にんじん・大根・かぶなどの根菜

家族の煮物と一緒に薄熱で煮る。やわらかくなったらつぶしたり、細かく切る。みそ汁の具としても。



なす・トマト・玉ねぎ

火を通すとやわらかくなるので、みそ汁、煮物、トマト煮、炒め煮などで使える。



海藻

わかめはみそ汁・煮物に。ひじきは煮物に。のりはおかゆや煮物に使える。やわらかく煮てから食べやすい大きさに切る。



きのこ

えのき・しいたけ・しめじなど細かくみじん切りにし、よく煮たものを少量使う。



赤ちゃん和家人の 食事を一緒に作ろう♪

1日の 離乳食の例



一緒に食べれる物を献立に選んで。
煮物・具たくさん汁物はおすすめです。

昼食



● ジャガイモ入りオムレツ (大人2人+赤ちゃんの分量)

- ① ジャガイモ中1個を皮をむき、茹でてつぶす。
- ② 卵3個と牛乳50cc、①のジャガイモを合わせ、塩ひとつまみで調味し、油をひいたフライパンで中までしっかりと焼く。
- ③ 赤ちゃんには1/8量程度を取り、食べやすい大きさにつぶして与えましょう。家族の分はケチャップなどで味を追加しても。



● 玉ねぎとトマトのスープ (大人2人+赤ちゃんの分量)

- ① 玉ねぎの半個を繊維を切るようにスライスする。トマト1個はざく切りする。
- ② 玉ねぎを水から煮て、沸騰したらトマトを加えて煮る。
- ③ 具がやわらかくなったら、塩で薄味に調味し、赤ちゃんの分(大きさ2)を取りだす。食べやすい大きさにつぶしましょう。



- ④ 残りの家族の分にコンソメ(1/2個)、こしょうを加えて味をととのえる。

朝食



● 豚汁 (大人2人+赤ちゃんの分量)

- ① にんじん1/2本、大根5cmをいちよう切り、ねぎ1/3本は小口切りにする。
- ② 豚肉100gを炒め、にんじん、大根を加えて炒め、だし汁400ccを加えて煮る。
- ③ 豆腐1/3丁をさいの目切りにし②に加え、ねぎを加え根菜がやわらかくならみそ大さじ1を加え、赤ちゃんの分はにんじん、大根、ねぎを大さじ2、豆腐大さじ1、豚肉小さじ2を取り出し、食べやすい大きさにつぶす。
- ④ 残りの家族の分のみそをもう少し溶き、味をととのえる。

夕食



● 鮭のホイル焼き (大人2人+赤ちゃんの分量)

- ① ねぎ1本をななめせん切り、えのき50gを3cm長さに、椎茸2枚をスライスに切る。
- ② 生鮭2切れに塩少々を振り、ホイルに鮭・①の野菜を盛り、上からとろけるチーズをのせて、ホイルを閉じてグリルで焼く。
- ③ 赤ちゃんの分は鮭1/4切れをほくし、野菜をみじん切りにする。家族はポン酢をかけてもおいしくいただけます。



● さつまいもの切りこぶ煮 (大人2人+赤ちゃんの分量)

- ① さつまいも200gを乱切りにし水にさらす。
- ② 切りこぶ20gをざるにとり、洗う。
- ③ 鍋にだし汁300cc、さつまいも、切りこぶを入れて火にかけ、大豆の水煮50gを加えて煮る。
- ④ 砂糖小さじ1・しょうゆ小さじ2を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 赤ちゃんの分だけさつまいも2~3個と大豆小さじ1を取り出し、煮汁を加えて食べやすい大きさにつぶす。
- ⑥ 残りは家族用です。調味料を足して、煮直してもいいでしょう。



- ② 切りこぶ20gをざるにとり、洗う。

- ④ 砂糖小さじ1・しょうゆ小さじ2を加えてやわらかくなるまで煮る。



- ⑥ 残りは家族用です。調味料を足して、煮直してもいいでしょう。

離乳食 後期～完了期

1週間の献立例

家族の食事を赤ちゃんに寄り添って、一緒に作りましょう。
家族もしっかり食べてくださいね。



「軟飯」はお子さんに合わせた状態で用意しましょう

- ・全がゆ（5倍がゆ）
- ・軟飯
- ・ごはん（大人と同じ）など

☆はpointを参考にしてください。

★は次のページに作り方があります。

間食(おやつ)

赤ちゃんにとって間食（おやつ）は食事でもりきれなかった栄養を補い、心と体の成長を促すものです。3回食を始めたばかりのお子さんにはまだ必要ありません。3回の離乳食が軌道にのり、授乳が少なくなってきたら、間食を考えましょう。乳製品・果物・おにぎり・パン・芋など、食事の代わりになるものを時間と量を決めてあげましょう。市販のお菓子はほどほどに。

	月	火	水
朝	軟飯 ● ☆かぶと厚揚げの煮物 ●● ほうれん草の卵スープ ●● ☆point 厚揚げは熱湯をかけて油抜きしましょう。 固い所は細かく刻みます。	食パン ● （ちぎったりトーストしたり） ☆白菜とたららのミルク煮 ●● （玉ねぎ・しめじ） トマトサラダ ● ☆point しめじはみじん切りにしましょう。	軟飯 ● 具だくさんつみれ汁 ●● （いわし・ねぎ・大根・にんじんなど） ☆切干大根の煮物 ● （油揚げ・にんじん・しいたけ） ☆point やわらかく煮た後、みじん切りにします。とろみをつけるとより食べやすくなります。
昼	★にんじんとチーズのサンドイッチ ● フルーツ・ヨーグルト ●● 鶏肉とキャベツのスープ ●● （玉ねぎ）	けんちんうどん ●●● （豚肉・にんじん・大根・ねぎ） フルーツ ●	★レバーペーストのお好み焼き ●●● （キャベツ・レバーペースト・山芋・小麦粉・卵）
夜	★ツナのリゾット ●●● ☆さつまいもの大学芋風煮 ●● ☆point さつまいもを乱切りにして、油を熱したフライパンで焼き目をつけ、水分を加えてやわらかくなるまで煮ます。	軟飯 ● ★いり豆腐 ●● ☆じゃがいものコロック ●● （マッシュポテトでも） ☆point コロックやてんぷら（カボチャ・さつまいもなど）の揚げ物も少しずつ食べられるようになります。	軟飯 ● さといものそばろあんかけ ●● ★ひじき煮の白和え ●●
間食	おにぎり ●● ☆point しらすや刻んだ青菜を炒め、混ぜ込んでもおいしい。海苔は小さくちぎってから混ぜ込みます。	ぶかし芋 ●● ☆point 芋はむせやすいので、牛乳等でつぶしながらあげても。	フルーツ・ヨーグルト ●●



●…主食
●…主菜
●…副菜
3色をそろえよう!

主食

ごはん・パン・めん類



主菜

肉・魚・卵・大豆製品



副菜

野菜・海藻・きのこ類



木	金	土	日
<p>パン●</p> <p>★ポテトグラタン●</p> <p>☆ポトフ●● (キャベツ・玉ねぎ・カブ・鶏肉・トマト)</p> <p>☆point 鶏肉は沸騰してから入れましょう。</p>	<p>軟飯●</p> <p>☆納豆と小松菜の和えもの●●</p> <p>みそ汁● (大根としいたけなど)</p> <p>☆point 小松菜は茹でて、みじん切りにし、ひき割り納豆と和えます。</p>	<p>★野菜パンケーキ●●</p> <p>★ブロッコリーとツナのスープ●● (玉ねぎ)</p> <p>フルーツ・ヨーグルト●</p> 	<p>☆チャーハン●●● (軟飯・ねぎ・豚ひき・卵)</p> <p>じゃがいもとわかめの煮物●</p> <p>☆point 軟飯が食べられなければ、おかゆと一緒に煮ましょう。</p>
<p>軟飯●</p> <p>★五目煮●● (大豆・にんじん・しいたけ・大根など)</p> <p>みそ汁● (ねぎ・わかめ)</p>	<p>☆野菜あんかけ丼●●● (軟飯・白菜・にんじん・豚肉・ねぎなど)</p> <p>かぼちゃの煮物●</p> <p>☆point 野菜を食べやすい大きさに切り、豚肉とともに炒めてから水分を加えてやわらかく煮て、調味し、とろみをつけましょう。</p>	<p>卵とじうどん●●● (ねぎ・わかめ)</p> <p>☆ポテトサラダ● (じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・きゅうり)</p> <p>☆point マヨネーズは全卵を経験してからにしましょう。</p>	<p>☆トマトチーズトースト●●●</p> <p>★キャベツのおろし煮●</p> <p>☆point 手づかみ食べさせたいときは、持ちやすい大きさに切ってあげましょう。</p>
<p>軟飯●</p> <p>鮭のホイル焼き●●● (しめじ・玉ねぎ)</p> <p>☆青菜のごま和え●</p> <p>☆point いりゴマをすって、ごま和えも食べられるようになります。</p>	<p>軟飯●</p> <p>☆すき焼き風煮●●● (牛肉・豆腐・ねぎ・白菜・しいたけ)</p> <p>☆point 野菜もたっぷり食べられる煮物です。家族の食事から取り分けるときは、味付けの濃さに注意しましょう。</p>	<p>軟飯●</p> <p>★マーボー豆腐●●● (豚ひき肉・ねぎ・みそ)</p> <p>☆チンゲン菜のあんかけ●● (えのき)</p> <p>☆point チンゲン菜は柔らかく茹でて、繊維を切るように食べやすい大きさに切りま</p>	<p>軟飯●</p> <p>☆かじきと野菜の炒め煮●●● (ピーマン・なす)</p> <p>★ごま風味みそ汁●● (だいこん・さつまいも・しめじなど)</p> <p>☆point とろみをつけると食べやすくなります。</p>
<p>マカロニあべかわ●●</p> <p>☆point 茹でたマカロニに、きな粉をまぶします。粉っぽさが残るとむせやすくなります。</p>	<p>サンドイッチ●●●</p> <p>☆point チーズやかぼちゃペーストなどと一緒にロールサンドにしても。</p>	<p>炊き込みご飯●●</p> <p>☆point 大人と一緒に炊いて、小さく握っておいて、冷凍しておいても。</p>	<p>焼きりんご●</p> <p>☆point 薄切りにしたりんごをバターを熱したフライパンで焼く</p>

にんじんチーズのサンドイッチ

離乳食のレシピ



- ・サンドイッチ用食パン 1枚
- ・カッテージチーズ 小さじ2
- ・にんじん(ゆでてつぶす) 小さじ1

- ① 食パンを半分に切り、裏ごしをしたカッテージチーズを塗る。
- ② にんじんをはさみ、食べやすい大きさに切る。

ツナのリゾット



- ・軟飯 70~80g
- ・ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ
…みじん切り(小さじ1 ずつ)
- ・ツナ 大さじ1
- ・トマト 大さじ2
- ・塩 少々

- ① 小鍋に野菜とツナ、150ccの水でやわらかくなるまで煮る。
- ② 塩少々で味付けをする。

※水をフォローアップミルクにして、煮ると鉄が補給できます。

いり豆腐 (試食メニュー)



- ・絹ごし豆腐 1/6丁
- ・にんじん 5g
- ・小松菜 5g
- ・しいたけ 5g
- ・砂糖 少々
- ・塩 少々
- ・しょうゆ 小さじ1/5
- ・油 小さじ1/4
- ・かつおぶし 少々

- ① 小松菜は茹でて、みじん切りにする。
- ② にんじんはやわらかく茹でて、みじん切りにする。
- ③ しいたけはみじん切りにする。
- ④ 豆腐は軽く水気をきっておく。
- ⑤ 鍋に油を熱し、しいたけ、にんじん、小松菜を炒める。豆腐を加えてつぶすようにし、さらに炒め、砂糖、塩、しょうゆで調味する。
- ⑥ かつおぶし少々をまぶして全体になじませる。

レバーペーストのお好み焼き



- ・キャベツ 30g
…2cm長さのせん切りにして電子レンジで加熱してしんなりさせる
- ・レバーペースト 小さじ2
- ・山芋すりおろし 大さじ1
- ・卵 小さじ1
- ・小麦粉 大さじ1
- ・水 大さじ1
- ・しょうゆ 2~3滴
- ・油 適宜

- ① ポールにレバーペースト・山芋・卵・小麦粉・水を加えてよく混ぜ合わせる。
- ② ①にキャベツを加えてよく混ぜ、フライパンで両面を焼く。しょうゆを鍋肌から数滴たらす。

ひじき煮の白和え



- ・ひじき煮 大さじ1
…大人用に煮たひじきの煮物を薄味で煮て、赤ちゃんの分だけ取り出す
- ・豆腐(茹でておく) 大さじ1

- ① ひじきはみじん切りにする。
- ② 豆腐で①のひじきを和える。

ポテトグラタン



- ・じゃがいも(茹でてつぶす) 大さじ1
- ・にんじん(茹でてつぶす) 小さじ1
- ・ブロッコリー(茹でてみじん切り) 小さじ2
- ・牛乳 大さじ1
- ・卵 小さじ2
- ・塩 少々
- ・粉チーズ 小さじ1/4
- ・バター 適量

- ① 器にバターをぬっておき、じゃがいも・にんじん・ブロッコリーをのせる。
- ② 牛乳・卵・塩をよく混ぜ、①の上からかけ、粉チーズをふる。
- ③ 180度のオーブンで10~15分焼く。

五目煮



- ・茹で大豆 大さじ1/2
- ・にんじん 大さじ1(1cm角に切る)
- ・大根 大さじ1(1cm角に切る)
- ・しいたけ 大さじ1(みじん切り)
- ・だし汁 100cc
- ・しょうゆ 小さじ1/8
- ・砂糖 ひとつまみ

- ① だし汁で大豆・にんじん・大根・しいたけを煮る。
- ② 砂糖・しょうゆで調味し、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 大豆や野菜を食べやすい大きさにつぶす。

※家族の分と一緒に煮るとやわらかく、おいしくできます。
大豆は必ずつぶしましょう。

野菜パンケーキ (試食メニュー)



- ・にんじん 10g
- ・小松菜 10g
- ・牛乳 大さじ1
(調乳したフォローアップミルクや豆乳でもOK)
- ・ホットケーキミックス 15g

- ① にんじん、小松菜はやわらかく茹でてみじん切りにする。
- ② 材料すべてを混ぜて、フライパンで両面焼く。
(くして刺して火が通ったか確認しましょう)

※ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・かぼちゃなどもおすすめです。

ブロッコリーとツナのスープ



- ・ブロッコリー(茹でてみじん切り) 10g
- ・玉ねぎ(スライスする) 10g
- ・ツナ 小さじ1
- ・塩 少々
- ・水溶性片栗粉 小さじ1

- ① 小鍋に水100cc、玉ねぎ、ツナを入れて煮る。
- ② 塩少々で調味し、取り出してみじん切りにする。
- ③ 鍋に②を戻し、ブロッコリーを入れ、水溶性片栗粉でとろみをつける。

※家族と一緒に煮るとやわらかく、おいしくできます。

マーボー豆腐



- ・木綿豆腐(1cm角に切る) 1/8丁
- ・ねぎ(みじん切り) 10g
- ・豚ひき肉 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・みそ 小さじ1/4
- ・水溶性片栗粉 小さじ1~2

- ① フライパンにごま油を熱し、ひき肉とねぎを炒める。
- ② 豆腐を加えさらに炒め、ふたをして蒸し煮にする。
- ③ みそを溶きいれ(水分が足りなかったら足しましょう) 水溶性片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

キャベツのおろし煮



- ・キャベツ 1/3枚
- ・大根おろし 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・だし汁 大さじ2
- ・酢 数滴

- ① キャベツは1cm角くらいに切る。
- ② キャベツと大根おろしを一緒にやわらかくなるまで煮て、しょうゆ・だし汁・酢で味付けする。

お酢で大根おろしがまろやかになります。
酸味が強いとむせやすくなりますから、ほんの少し。

ごま風味みそ汁



- ・大根(いちょう切り) 3枚
- ・さつまいも(半月切り) 1~2枚
- ・にんじん(いちょう切り) 1枚
- ・大根葉(茹でてみじん切り) 小さじ1
- ・だし汁 100cc
- ・みそ 小さじ1/4
- ・白練りゴマ 小さじ1/3

- ① だし汁で野菜をやわらかくなるまで煮る。
- ② みそと白練りゴマを混ぜ合わせて、①に溶く。
- ③ 食べやすい大きさにつぶす。
※家族の分と一緒に煮るとやわらかく、おいしくできます。

これは
どうすれば
いいの？



授乳は？



食べる量がだんだん増えていきますので、食後の授乳は減っていきます。離乳食だけで栄養をとるのは難しいので、授乳はまだ必要です。

遊び食べ・ちらかし

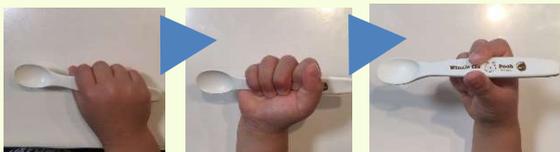
食べ物にさわったり、つかんだりすることで、こぼしたり、落としたりして、汚してしまうことも多くなると思います。これらは、食べる練習にもつながっていくことから、おおらかに見て、ある程度は経験させましょう。ビニールシートや新聞紙を敷くなど、汚してもいい環境をつくりましょう。また、食べさせるときは、食事に集中できるように、テレビを消す、おもちゃを片づける、大人も一緒に食べることもおすすめです。



スプーン・フォーク

スプーンやフォークに興味を持つ赤ちゃんには、幼児用のスプーンを用意してみましょう。

持ち方の目安（例）



順手で握る

逆手で握る

鉛筆握り

ポイント

- ・スプーン等を持たせたまま、歩き回させない
赤ちゃんから目を離さない
- ・スプーン等は大人から与える分と、赤ちゃんが使う分の数本を用意
- ・すくっておいたところから持たせても（ごはんやかぼちゃなど）
- ・うまくできなくても、焦らない

フォローアップミルクや牛乳は？

フォローアップミルクは牛乳の代用として開発され、鉄やビタミン等を強化されている商品ですが、母乳やミルクに比べて消化が良くありません。

9か月や1歳を過ぎたからといって、母乳やミルクをやめて、フォローアップミルクに替える必要はありません。

ただし、母乳で育てているお子さんは、鉄欠乏性の貧血になりやすいので、離乳食にフォローアップミルクを使うこともおすすめです。

また、母乳やミルクから牛乳へ切り替えるのは早くても1歳を過ぎてから。1歳までは、牛乳は離乳食の調理に使う程度にしましょう。



水分・コップ飲み



お茶などの水分を取るためにも、コップの練習も少しずつ始めてみましょう。ほとんどこぼしてしまいましたが、焦らずゆっくり進めましょう。

<練習のコツ>

- ・空のコップで飲むマネと一緒に
- ・浅い皿などの縁をくわえさせて、お母さんが傾けて口へ入る水分量を調節する
- ・首の下には濡れてもいいタオルを用意しておく
- ・水分はジュースでなく、お茶か湯ざましなどで

×まだ与えたくないもの×

1歳くらいまで

(主食) そば・ラーメン等

(主菜) 貝類・塩魚(干物・塩鮭等)・

ハム・ウインナー等畜産練り製品

(副菜) にんにく等

(調味料) はちみつ(乳児ボツリヌス症の予防のため)

2歳くらいまで

生もの(お刺身・生卵等)

