

後期 &
完了期

9か月～1歳6か月頃の離乳食

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

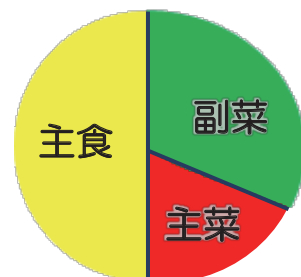


副菜

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)				
主菜	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、醤油で味付けしだし汁でぐつぐつに煮る。
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。
一緒に食事することで、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う。

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う。



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う。



★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味で煮る。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・具たくさんの汁物はおすすりです。

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50ml、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(大さじ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をいちょう切り、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400ml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ったらみそ大さじ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 残りの家族の分に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切れをほぐし、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300ml、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。



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

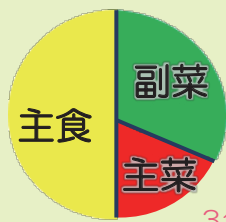
☆はpointを参考に
してください。

★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） ☆白菜とたらみのミルク煮●● （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ケ● （マッシュポテトでも） ☆point コロッケやてんぷら（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● さといものそぼろあんかけ●● ★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。	ふかし芋●● ☆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●● 



3色をそろえよう！

- …主食
- …主菜
- …副菜

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
パン● ★ポテトグラタン● ☆ポトフ●● (キャベツ・玉ねぎ・カブ・鶏肉・トマト) ☆point 鶏肉は沸騰してから入れましょう。	軟飯● ☆納豆と小松菜の和えもの●● みそ汁● (大根としいたけなど) ☆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。	★野菜パンケーキ●● ★ブロッコリーとツナのスープ●● (玉ねぎ) フルーツ・ヨーグルト● 	☆チャーハン●●● (軟飯・ねぎ・豚ひき・卵) じゃがいもとわかめの煮物● ☆point 軟飯が食べられなければ、おかゆと一緒に煮ましよう。
軟飯● ★五目煮●● (大豆・にんじん・しいたけ・大根など) みそ汁● (ねぎ・わかめ)	☆野菜あんかけ丼●●● (軟飯・白菜・にんじん・豚肉・ねぎなど) かぼちゃの煮物● ☆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。	卵とじうどん●●● (ねぎ・わかめ) ☆ポテトサラダ● (じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・きゅうり) ☆point マヨネーズは全卵を経験してからにしましょう。	☆トマトチーズトースト●●● ★キャベツのおろし煮● ☆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。
軟飯● 鮭のホイル焼き●● (しめじ・玉ねぎ) ☆青菜のごま和え● ☆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。	軟飯● ☆すき焼き風煮●● (牛肉・豆腐・ねぎ・白菜・しいたけ) ☆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。	軟飯● ★マーボー豆腐●● (豚ひき肉・ねぎ・みそ) ☆チンゲン菜のあんかけ● (えのき) ☆point チンゲン菜は柔らかく茹で、繊維を切るように食べやすい大きさに切ります。	軟飯● ☆かじきと野菜の炒め煮●●● (ピーマン・なす) ★ごま風味みそ汁● (だいこん・さつまいも・しめじなど) ☆point とろみをつけると食べやすくなります。
マカロニあべかわ●● ☆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。	サンドイッチ●●● ☆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。	炊き込みご飯●● ☆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。	焼きりんご● ☆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

にんじんチーズのサンドイッチ



- | | |
|---------------|------|
| ・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(茹でてつぶす) | 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。

離乳食のレシピ

ツナのリゾット



- | | |
|----------------|--------|
| ・軟飯 | 70~80g |
| ・ブロッコリー(みじん切り) | 小さじ1 |
| ・にんじん(みじん切り) | 小さじ1 |
| ・玉ねぎ(みじん切り) | 小さじ1 |
| ・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、150ml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 ボ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(1cm角に切る) | 大さじ1 |
| ・大根(1cm角に切る) | 大さじ1 |
| ・しいたけ(みじん切り) | 大さじ1 |
| ・だし汁 | 100ml |
| ・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。
(くしで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。

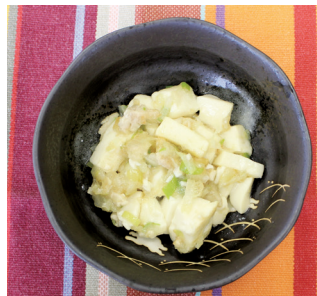
ブロッコリーとツナのスープ



- | | |
|-----------------------|------|
| ・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 |
| ・水溶き片栗粉 | 小さじ1 |

- ① 小鍋に水100ml、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、水溶き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 |
| ・水溶き片栗粉 | 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 みそを溶き入れ(水分が足りなかったら足しましょう) 水溶き片栗粉を回し入れ、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と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 | 100ml |
| ・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いいます。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、歩き回らせない
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生乳の代用として開発され、鉄やビタミン等を強化している商品ですが、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、母乳やミルクから生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を一緒に
- ・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、お茶が湯ざましなどで

×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)

