

赤ちゃんの食事

9～11か月頃



木更津市健康推進課
TEL 23-1300

【木更津市HP こどもの食事～動画編～】
こどもの食事について、離乳食の作り方などを
動画で掲載しています



3回食をはじめましょう

- 1日3回の離乳食開始に向けて、早寝早起きの生活リズムを意識しましょう。
- 離乳食の栄養で体づくりが進む時期になりました。1日に必要な栄養の半分以上を離乳食から摂るようにしていきます。
- 手づかみ食を通して「自分で食べる」基礎を身に付けていきます。
- 貧血予防のために鉄分を多く含む食品を取り入れましょう。

食事リズムの例

6時頃	10時頃	14時頃	18時頃	22時頃
母乳 又は ミルク	離乳食 + 母乳 又は ミルク	離乳食 + 母乳 又は ミルク	離乳食 + 母乳 又は ミルク	母乳 又は ミルク

- ※ 離乳食の後のミルクは減ってきます。赤ちゃんの食欲に応じて50～80cc位与えますが、飲まない赤ちゃんもいます。
- ※ 離乳食を与える時間は、1歳頃を目安に、大人と同じように朝・昼・夕に移行していきます。

すすめかたのポイント

- 離乳食を1日3回にしましょう
ハイハイやつかまり立ちが増える時期は、より多くのエネルギーと栄養が必要になります。一方で赤ちゃんの胃の容量は4か月の頃から変わらず約200mlのままのため、栄養豊富な離乳食を3回に分けてとることが大切です。
- 味つけはうすく
味つけの目安はお母さんが味わってみて、味がしているか、いないかという位の、ごく薄味ですおすすめしましょう。
- かたさ・形態をお口の機能に合わせましょう
舌を左右に動かして、食べ物を上下の歯ぐきでつぶして食べられるようになる時期です。



5～8mm程度でバナナくらいのかたさが目安です。

大人の親指と薬指で
つぶせるかたさくらい



手づかみ食をはじめましょう

手づかみ食は、目で見て、食品をつかんで、口に運ぶという、目と手と口の“協調運動”です。手づかみ食を十分に行うことで、スプーンなど食具を用いて食べる『食事の自立(身体的・精神的な発達)』へ移行していきます。



- 手づかみしやすい食事に(手指機能の発達)
ごはんをおにぎりに、野菜の切り方を大きめにする。食べ物は子ども用のお皿に、汁物は少量入れたものを用意
- 食べる意欲を尊重して(自分で考え食べる力の発達)
食事は、大人が食べさせるだけでなく、子どもが自分で食べる体験が大切です。お子さんが自分のペースで食べようとする気持ちを温かく見守りましょう
- 汚れても大丈夫な環境づくりを
テーブルの下に新聞紙やシートを敷くなど、後片付けがしやすいよう準備






コップ飲みについて

この頃になると、下あごの動きをコントロールできるようになります。スプーンやコップの縁を上下の唇ではさみ、「すする」ことの練習からはじめてみましょう。





動画『教えて！お口の機能～実践編(2)～』
水分の飲ませ方や、手づかみ食、スプーン・フォーク・お箸を使って食べることについて視聴できます。

1回の食事の目安量

 <p>穀類 5倍がゆ90g ～軟飯80g 又は食パン 6枚切1/2枚 又はうどん1/3玉</p>	 <p>魚・肉・豆腐 卵・乳製品 魚…15g 又は 肉…15g 又は 豆腐…45g 又は 卵…全卵1/2 又は 乳製品(料理に使用) 80g</p>	 <p>野菜類 粗いみじん切り やわらか煮 30～40g ※色の濃い野菜も 取り入れる。</p>
---	---	---

使用できる食品の例

力や体温となるもの	血・肉・骨となるもの	体の調子をととのえるもの
5倍がゆ ～軟飯 パン うどん マカロニ じゃがいも さつまいも さといも バター 	白身魚(バター焼き、ムニエル) 赤身魚(煮付け) 青皮魚(あじ、いわし、さんま など) ※新鮮なものを十分に加熱して 肉(脂肪の少ない 鶏・豚・牛肉) 豆腐・納豆・きな粉・高野豆腐 (水戻しせずそのまますりおろして味噌汁・野菜の含め煮などに入れる) 卵 プレーンヨーグルト(無糖タイプ) チーズ (塩分・脂肪の少ないもの) 牛乳(料理に使用)	野菜 (みつば、みょうがなどの香りの強いもの、たけのこ・ごぼうなどの繊維が多く消化の悪い野菜は控える) 果物 (生でおろす・煮てつぶす) 海藻 (わかめ、焼きのり、とろろ昆布) 

ぶり、いわしなどの油の多い魚は、食べすぎるとお腹を壊しやすくなるので注意！小骨の多い魚も避けましょう。

貧血予防

鉄分 1日当たりの鉄の推奨量
男子5.0mg、女子4.5mg

赤ちゃんの体の内に蓄えられていた鉄(貯蔵鉄)が徐々に減ってきます。鉄欠乏は身体や脳の発育発達にも影響することがわかっています。鉄を多く含んだ食材を離乳食に取り入れましょう。

《鉄を多く含む食品》

	食品名	1回分の目安量(g)	鉄含有量(mg)
動物性食品	鶏レバー	15	1.4
	豚レバー	15	2.0
	牛肉(赤身)	15	0.4
	豚肉(肩赤肉)	15	0.2
	かつお	15	0.3
	きはだまぐろ	15	0.3
	卵	全卵1/2個	0.4
植物性食品	豆腐(木綿)	45	0.7
	納豆	15	0.5
	小松菜	15	0.4
	ほうれん草	15	0.3

※植物性食品に含まれる鉄は、動物性食品に含まれる鉄よりも吸収率は低いですが、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ると吸収率が高まります。

(例) 1日の鉄分摂取

1日の鉄分摂取量				
6時頃	10時頃	14時頃	18時頃	22時頃
ミルク(200ml)	離乳食 + ミルク(50ml)	離乳食 + ミルク(50ml)	離乳食 + ミルク(50ml)	ミルク(200ml)
1.56mg	0.39mg	0.39mg	0.39mg	1.56mg
ミルク計550ml中に 鉄4.29mg				

※A社の調製粉乳200ml×1回…1.56mgの鉄を含有

ミルクを使用した場合、1日の鉄分量は4.29mg摂取出来ます。離乳食が順調に進んでいれば、あえてフォローアップミルクに切り替えなくても良いです。

フリージングで簡単に！鉄分たっぷりアレンジ

鉄分を多く含む食材は、まとめて下処理し、フリージング(冷凍保存)しておくとう便利です。使用する時は、再度しっかり加熱しましょう。

ほうれん草

- ほうれん草をよく洗ってゆでる。
- 葉は粗みじん、茎はみじん切りにし、製氷皿や容器で小分けにし、冷凍保存する。ごはん、うどん、スープ、煮物など、色々な料理に使えます。



レバー

- レバーの白い筋や脂肪を包丁で取り除き、一口大程度に切る。
- 血の塊などの汚れを洗い流したものをボールに入れ、流水に10分程度さらす。
※臭みが気になる方は、さらにボールの中に水気をきったレバーと牛乳を入れ10分程度浸した後、洗い流す。
- 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、水気をきったレバーを入れてゆでる。
- 火が通ったらザルにあげ、粗熱が取れたら容器などに入れて冷凍保存する。
- 必要な時に凍ったまますりおろして、肉団子に混ぜたり、スープに散らしたりして使用する。

ビタミンDと日光で“くる病”予防

くる病

骨が弱くなり足の骨の変形、身長が伸びない、などの症状が出ます。

予防

- ・ビタミンDを多く含む食品(魚類、卵など)の摂取を心掛けましょう。(離乳食にミルクを利用することでも補えます。)
- ・太陽の光を浴びることで、皮膚でもビタミンDがつけられます。

大人の食事からの 取り分け離乳食

特別なものを作る必要はありません

大人が食べている食事から、赤ちゃんが食べられるものを取り分け、しっかり火を通し、味の濃さ・大きさ・固さなどに気をつけてあげましょう。



大人の献立を充実させると、そこから取り分けて離乳食に利用できる食材も増えてきます。この機会に、大人も主食・主菜・副菜を意識してみましよう。