

# 離乳食だより 9か月



離乳食の2回食が定着して、1回にいろいろな食品が食べられるようになったら、3回食に進めましょう。1日3回の食事のリズムを大切に、家族で食事を楽しみましょう。1歳から1歳6か月にかけて、栄養の大半を離乳食からとれるように進めていきましょう。

## この時期の赤ちゃんの様子（個人差があります）

- ☆つかまり立ちやつたい歩きができるようになります。
- ☆「アーアー」「まんま」などの言葉が出始めます。
- ☆前歯がだんだん増えてきます。

そろそろ歯ごたえのあるものを、噛んで食べます。歯ぐきを使って、カミカミの練習をします。やわらかすぎても固すぎても、丸飲みの原因になります。

## 離乳食の進め方

### 調理のポイント

- ① 食材の固さはバナナくらいを目安に。
- ② 手づかみ食べがしやすい調理を。
- ③ 大人の食事を薄めの味付けにするととり分けも可能に。（少量ですが、マヨネーズやケチャップが使えるようになります）

### 献立のポイント

- ① 3回食の栄養バランスを考えて。
- ② 鉄分が不足しやすいので、赤身の肉や魚・レバー・大豆や大豆製品なども取り入れて。（鉄分は脳の発達に必要です）
- ③ 彩の良い料理で食欲を引き出そう。

### 食事のポイント

#### 1. たくさんしよう！手づかみ食べ！

いろいろな食べものの形や感触を手指で確かめ、覚えていきます。自ら手にとって口に運ぶようになるので、ごはんはおにぎりに、野菜はスティック状にしてゆでるなど、手づかみ食べしやすいように工夫しましょう。前歯で自分の一口にあった量を噛み取る練習にもなります。エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙を敷くなどして、汚れてもよい環境また後片付けがしやすいよう準備して。



#### 2. 赤ちゃんの食べる姿勢を確認！

自ら食べる動きが始まるので、赤ちゃんの手がテーブルに届き、足の裏が床や補助版につき、やや前傾した姿勢がとれるようにイスをセットしましょう。足がついていないとしっかりと噛むことができません。しっかり噛むことは、脳に刺激が与えられ、記憶が増す、歯並びが良くなるなどのメリットもあります。食事に集中してくれないと感じたら、再度椅子の状態を見直すこともおすすめです。

#### 3. 「おやつ(間食)」は食事のひとつです！

1日3回の食事を大切に、むら食いの習慣がつかないように時間と量を決めてあげましょう。おにぎり・ふかし芋・蒸しパン・サンドイッチ・ヨーグルト・果物など食事できれないものをプラスしましょう。

#### 4. 「なかだるみ」が見られます！

この時期には食べる量が急に少なくなったりなどの「なかだるみ」が見られます。これは、一時的なもので食事の量にも個人差が出てくる時期です。こんな時は無理強いして食事嫌いにならないことが大切です。食事が楽しく、見た目にも興味を持てるような工夫をしてみてください。そして、30分間程度を過ぎても食べきらないようでしたらあっさり片づけてしまいましょう。食事を食べないからと間食をあげてしまうのも悪循環になります。

❖わからないこと不安なことがありましたら、お電話ください。

お問い合わせ先……市役所健康長寿課 22-1111 内線(794)