



一緒にかみかみ楽しいな ♪ 9～11か月ごろの離乳食

離乳食を始めて3～4か月たつと、食べられる食材が増えてくるので、おいしいメニューの幅がぐんと広がります♪いろいろな食品を使って、赤ちゃんと一緒に離乳食を楽しみましょう。

上下2本の前歯が生えそろう時期です。手づかみメニューも取り入れながら、前歯で噛み切り歯ぐきでつぶすといった食べ方の練習をしましょう。固さはバナナくらいが目安です。調理したものが指でつぶれるくらいの固さになっているか確認しましょう。



味付けは、だし汁を中心に、大人よりかなり薄めの味付けに。しょうゆ、塩、砂糖、ケチャップなどが使えます。まだ栄養の全てを離乳食でまかなうことができないので、離乳食の後には母乳や育児用ミルクを赤ちゃんがほしがるだけ与えましょう。

この頃のポイント

① 1日3回食にすすめましょう

食事や母乳・ミルクの間隔をあけることによりお腹がすき、食事のリズムをつけることができます。朝起きて午前中に遊ぶことで食欲もでるので、徐々に生活リズムを整えていきましょう。

② 離乳食はバランスのとれた内容にしましょう

1日に必要とする栄養の多くを離乳食から摂取するようになります。これまで以上に栄養のバランスに気をつけましょう。

毎食、

ごはん類



たんぱく質性食品



野菜類



をそろえましょう

③ 離乳食に手を伸ばしはじめたら…

「わあおいしそう!」「これはなんだろう??」という自分で食べる意欲の芽生えです。野菜のゆでたものや細長く切ったパン、やわらかい果物など持ちやすいものを一品用意して、少しずつチャレンジしましょう。食事の前に汚しても良いエプロンをつけたり、床に新聞紙やビニールシートを敷いたりすると後片づけが楽になりますよ。

④ ひとりで座れるようになったら…

安定した姿勢がとれるように食事いすを用意してあげましょう。あごや舌に力が入るように足裏が床につくのがポイントです。

⑤ 鉄の摂取を心がけましょう

この頃から、鉄不足に十分配慮することが必要です。意識的に鉄の多い食品を利用するように心がけましょう。また、牛乳の代わりに育児用ミルクを料理に利用すると鉄がとりやすくなります。

* 鉄の多い食品 レバー・赤身の肉・赤身の魚・大豆製品・卵黄・貝類・緑黄色野菜・海藻など

9～11か月ごろの離乳食レシピ

といだんご

材 料

鶏ひき肉	50g
卵	1/5個
絹ごし豆腐	30g
かたくり粉	適宜
だし汁	適宜

卵が使えない場合は、卵の代わりに鶏肉にかたくり粉を小さじ1加えて練り、だし汁で煮る。

- ①卵を卵黄と卵白にわけておく。
- ②鶏ひき肉に卵黄と豆腐を加え、よく練る。
- ③できるだけうすい小判型にまとめ、卵白、かたくり粉の順につけて、沸騰したひたひた程度のだし汁に入れて、火を通す。
- ④だし汁とともにくずしながらいただく。

ブロッコリーのおかか煮

材 料

ブロッコリー	30g
かつお節	小さじ1
湯	大さじ1
濃口しょうゆ	数滴
水溶きかたくり粉	適宜

- ①ブロッコリーは軟らかくゆで、5mm角にきざむ。(月齢に合わせて大きさを調整する。)
- ②鍋に①と湯、しょうゆ、かつお節を加えひと煮立ちさせる。
- ③水溶きかたくり粉でとろみをつける。

炒め納豆のおろし和え

材 料(できる量:こども茶わん1杯)

納豆	1包
濃口しょうゆ	数滴
おろし大根	大さじ3
もみのり・かつお節	少々
サラダ油	少々

- ①納豆を包丁でかるくきざんで、サラダ油で炒め、しょうゆ少々で調味する。
- ②おろし大根を入れてさっと加熱し、もみのりとかつお節をかける。

鮭とひじきのおにぎり

材 料

米	2合
人参(すりおろす)	1/3本
生鮭	1切れ(約60g)
ひじき(乾)	大さじ1
だし汁	適宜

- ①もどしたひじきはみじん切りにする。炊飯器に洗った米とだし汁を入れて3合の目盛りに合わせ、人参、ひじき、生鮭をのせて炊く。
- ②炊きあがったら手で鮭の皮と骨を取り除いて混ぜ合わせ、(骨が入らないように注意!) 食べやすい大きさに丸める。

とりわけのススメ



子どもは、自分用に作られた食事よりも、家族の食事からとりわけたものを喜びます。また、とりわけることにより、いろいろな食材を体験することもできます。子ども用には、味付け前、または薄く味付けしたものをとりだし、食べやすい大きさにしましょう。家族の食事のバランスを整えれば、自然と子どもの食事のバランスも整いますよ♪

貝だくさんの味噌汁や和風の煮物は、とりわけがしやすいのでおすすめ♪

保健センターでは、月齢に沿った離乳食の講習会を行っています！
調理・試食もありますのでぜひご参加ください♪

