

生後9～11か月頃（3回食）

歯ぐきでつぶして食べることを覚える時期です。
形を残してやわらかく調理した料理は、歯ぐきでつぶす力を引き出してくれます。
食材はあまり小さくしすぎずに、歯ぐきの上でつぶしやすい大きさが目安です。

授乳と離乳食のタイムスケジュール

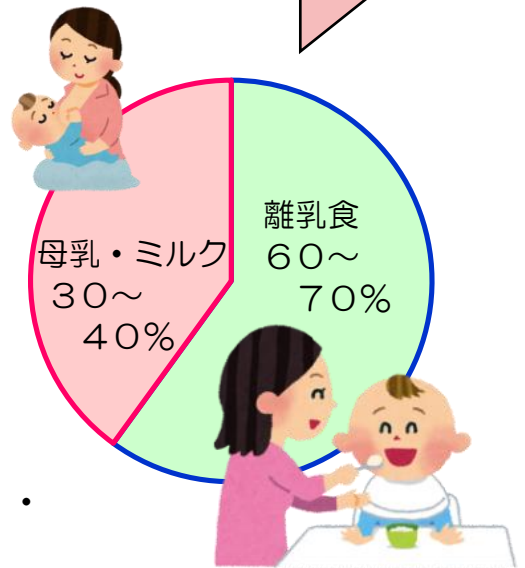
 は離乳食  は母乳やミルク

時間 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24




鉄が不足しないように

9か月以降は、離乳食が栄養の中心です。
鉄が不足しやすい時期なので、鉄の多い青菜、
赤身の肉・魚、大豆製品などを離乳食に取り
入れます。




「食べるのじょうず」のポイント

食べ物に興味を持ち、手を伸ばすことから始まる
「自分で食べる」こと、だから・・・

 食事テーブルとイスの高さを調整して、
食卓のお料理が見えるように。

赤ちゃんが、「ママ、これが食べたいよ」と、視線を向けたり、
指さしたりする時は、「〇〇が食べたかったのね、はいどうぞ」と、
気持ちをくみとってあげます。



 「好き嫌い」はあまり気にしなくて大丈夫です。味の好みだけが原因では
ありません。離乳食の固さや大きさは、お子さんに合っていますか。

固さの目安は、「熟したバナナ」

- * 5倍がゆ
- * 魚とかぼちゃのミルク煮
- * キャベツの甘酢和え



- * 肉団子のポトフ
- * 蒸しパン



- * ミートソースうどん
- * ヨーグルトサラダ

