

# 離乳食（3回食）と 歯みがきの教室



この時期の、「何でも自分でやりたい!」という好奇心を大切に、食べることが大好きな心を育てていきましょう。ママを悩ませる好き嫌いやむら食いも、実はお子さんの成長の証!無理せず、気長に見守ってください。

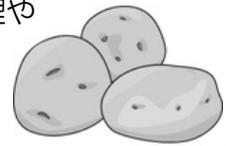
## 「おすすめのポイント」

- 歯ぐきでつぶして食べることを覚える時期です。熟れたバナナのように指で軽くつぶせる固さが目安です。
- 鉄が不足しやすい時期です。赤身の肉や魚、大豆製品、青菜などの食品を積極的に取り入れましょう。調理しにくい食品は、ベビーフード等も上手に活用して。
- 汁物をコップやお椀で飲めるようになってきます。まずは、スプーンを横向きにして、一口ずつ飲む練習をします。
- 離乳食後のミルクの量も少なくなってきました。離乳食が順調に進んでいけば、フォローアップミルクに切り替える必要はありません。



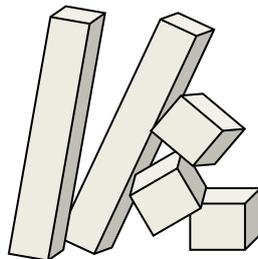
## 調理の工夫

- 食べられる食品も多くなってきます。大人のメニューからの取り分けもできるので、家族と一緒に。
- いろいろな味付け（塩、砂糖、しょうゆ、みそ、ケチャップ、ソースなど）で食べることが楽しみになる時期です。ただし味付けは、まだまだうす味。煮る、蒸す、焼くなどの調理方法で離乳食に変化をつけます。
- 生野菜、繊維の多い肉、弾力のある食材（こんにゃく・かまぼこ・干しいたけなど）などは、奥歯が生え揃うまでは、食べることが難しい食品です。丸飲みをしてのどに詰まらせる危険性もあります。口の中で、唾液を吸ってしまうイモ類などは、水分の多い料理やとろみのある調理がオススメです。



## 手づかみ食べは自食への第一歩

手づかみで食べることは、食べ物を目で確かめ、手をつかみ、口まで運び入れるという「目・手・口の協調運動」です。徐々に、食べ物の形・大きさ・固さ・温度により、握る時の加減を調整できるようになっていきます。練習を重ねるごとに、上手に食べられるようになります。



### 手づかみメニュー

太めのスティックやサイコロ型に切った野菜を、やわらかく煮たものがオススメです。

お子さんやご家族の食事で気になることや悩んでいることがありましたら、お近くの保健センターまで気軽にご相談ください。