

## 離乳食後期～完了期（9か月以降）のポイント

前歯でかじりとり、歯ぐきでつぶして食べることを覚える時期です。

少しずつ食材の固さや大きさをステップアップして、**歯ぐきでつぶす→噛む** 口の動きを練習しましょう。自分で食べる意欲を育てる「手づかみ食べ」も取り入れて。



### 進め方のポイント

#### ① 空腹のリズムをつくりましょう

興味の幅が広がり、遊び食べや食べむらがでてくる時期です。お腹が空かないと食が進まないため、授乳の間隔を開けたり、しっかり体を動かすようにして、空腹感をもたせるようにしましょう。

#### ② 後期(9～11か月頃)はバナナくらい、完了期(12～18か月)は肉団子くらいの固さが目安

舌を左右に動かせるようになり、舌でつぶせないものを歯ぐきの方に送り込んで噛むようになります。

食材の大きさや固さを少しずつステップアップしていくことで口の動きを覚えます。

鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、卵、大豆製品、フォローアップミルクなどを取り入れて。

#### ③ 家族で食事を楽しんで

大人と同じ1日3回の食事になります。家族と一緒に食卓を囲み、食べる楽しさを覚えていきます。

赤ちゃんの離乳食から大人の食事にアレンジすると調理の手間も省けます。

#### ④ 自分で食べる力を育てるために

食べ物に手を出してきたら自分で食べたい気持ちの現れです。赤ちゃんの前に料理を少なめに盛ったお皿を置いて触らせてあげましょう。手づかみできるものを用意するのもよいですね。

下にビニールシートや新聞紙を敷いておくと、食べこぼしの後片付けが楽になります。

#### ⑤ 集中して食べる環境づくり

テーブルやイスが合っていないと体が安定せず食事に集中できないことも。

背中と背もたれの間クッションを入れたり、足がぶらぶらしているようならテーブルの高さや足置きを調整するなど工夫してみましょう。

食事の前に声をかけ、おもちゃを片付ける、手を洗う、食事用エプロンをつけるなど、食事の始まりの合図を決めておき、習慣にしていけるとよいですね。

### この時期に使える食材 ※[ ]は1歳過ぎから

**穀類** 米、食パン、ロールパン、そうめん、うどん、マカロニ、スパゲティ、コーンフレーク(プレーン)など

**野菜類** じゃがいも、さつまいも、里いも、山いも、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、かぶ、大根、トマト、キャベツ、ほうれん草、小松菜、白菜、とうもろこし、ブロッコリー、きゅうり、なす、アスパラガス、ピーマン、レタス、パプリカ、れんこん、ごぼう、しいたけ、しめじ、まいたけ、わかめ、ひじき、青のり、焼きのり、切り干し大根、りんご、みかん、バナナ、ぶどう、いちごなど

**たんぱく源** 豆腐、納豆、高野豆腐、麩、たい、ひらめ、かれい、しらす干し、鮭、かつお、まぐろ赤身、ツナ、めかじき、あじ、さば、いわし、さんま、ぶり、かき、銀だら、[あさり、しじみ、ホタテ貝]、卵、鶏ささみ・むね・もも肉、豚肉・牛肉(ひき肉)、レバー、卵、プレーンヨーグルト、粉チーズ、プロセスチーズ、フォローアップミルクなど [豚・牛肉の薄切り肉(噛み切れないようなら刻む)]

**調味料類** バター、油、塩、しょうゆ、みそ、砂糖、ケチャップ、ごま  
[マヨネーズ、はちみつ、中濃ソース]