

赤ちゃんの食事 ～離乳食・後期～

豊島区保育課

☆ 離乳食（後期）って？ 歯ぐきでつぶす練習をする食事

《 この時期の食べ方・口の動き 》

- ・ 舌は上下左右にも動きます。唇を閉じ、舌と上あごでつぶしたり、舌を軽くねじって食べ物を歯ぐきの方へ移動させ、つぶして食べます。
- ・ この頃に上の前歯が生え出して、噛み切ることもできるようになります。

《 食事の回数・時間 》

	おおよその月齢	保育園での『食事とおやつ』					家庭での離乳食	
		9時30分頃	10時頃	11時頃	2時頃	3時頃	平日	休日
初期1	5ヶ月		ミルク		食事+ミルク			朝・夕どちらか1回
初期2	6ヶ月		ミルク		食事+ミルク			朝・夕どちらか1回
中期	7～8ヶ月		ミルク		食事+ミルク		朝・夕どちらか1回	2回
後期	9～11ヶ月	おやつ		食事		おやつ	朝・夕各1回	3回+おやつ2回
完了期	12～15ヶ月	おやつ		食事		おやつ	朝・夕各1回	3回+おやつ2回

《 食事の内容は？ 》

- ・ 1日3回（朝・昼・夕）+おやつ2回（午前・午後）の食事です。
- ・ 保育園では、このうちの食事1回（昼）+おやつ2回（午前・午後）を提供します。
午前のおやつはミルクまたはヨーグルトを、午後のおやつはミルク・牛乳（調理用）・ヨーグルト・果物、手作りを中心とした軽食・菓子類などを組み合わせています。
- ・ 使用する食品も広がり、豚肉・めかじき・鮭などの魚や肉・魚の加工品（ハム・ベーコン・ツナ缶）も使います。肉は、ひき肉を使います。

☆ 家庭であげる離乳食

《 かたさのめやす 》

歯ぐきでつぶせるかたさ（バナナの薄切りぐらい、少し力をいれれば簡単につぶせる）

※食べさせる前に、かたさ（やわらかさ）・味を確かめて下さい。

《 作り方のポイント 》

- ・ 野菜などは歯ぐきでつぶせるくらいにやわらかく煮て、前歯で噛み取れる大きさ・形に切ります。（一口大）
- ・ 魚は粗くほぐし、肉はひき肉や、薄切りをみじん切りなどにします。
- ・ 葉物などはたくたになるまでよく茹で、葉先は細かく切って使用します。
- ・ 素材の味を生かして、薄味に調味しましょう。

《 こんなことを意識しましょう 》

- ・ 哺乳瓶からコップで飲めるように、コップ飲みの練習をしましょう。
- ・ 手づかみ食べが始まる頃です。子どもが持ちやすいようスティック状にするなど、形に工夫をしましょう。

・ 子どもが喜んで食べてくれると、嬉しくて色々な物をあげてしまいがちですが、生物（寿司・刺身）などは控え、充分火を通したものをあげましょう。

・ 食事について心配・不安のある方は、ご相談ください。

