

主に9～12か月むけ



認定栄養ケア・ステーション ヘルシーネットワークつながる
東京都日野市受託事業

離乳食講座

ステップ3

食べる意欲を育てたい！食の疑問を解決したい！方へ

離乳食講座の流れ



講義

資料に沿って離乳食の進め方について説明します。

実演・試食
質疑応答

小グループ（3人1グループ）に講師が1名つき、実演、試食、質疑応答を行います。

9～11か月頃の離乳食 肉団子スープの見本品を配布します。

アンケート記入

アンケートを記入いただき、終了となります。

3回食の進め方

3回食にするタイミング

生後9か月頃、豆腐くらいのやわらかいかたまりを、口を動かして食べられるようになったら3回食にして生活リズムをつけていきましょう。

量・内容

慣れるまでは、3回目の食事は少なめでも構いません。すべての料理のかたさを一気にステップアップ（かたく・大きく）してしまうと食べが悪くなることもあります。赤ちゃんの口の動きをよく見ながら、ゆっくりステップアップしていきましょう。

食事時間

早朝や午後8時以降は避け、離乳食と離乳食の間が4時間程度空いていれば、どの時間帯でもよいでしょう。できるだけ毎日同じ時間帯に食べさせて、食事の時間にお腹が空くリズムを作っていきましょう。

授乳・ミルク

離乳食後にあげましょう。このほかに授乳のリズムに沿って母乳は欲しがるだけ、ミルクであれば1日2回程度あげましょう。

どうしても飲んでくれない場合は、離乳食にミルクや牛乳・乳製品を利用しましょう。

離乳後期（9～11か月）のポイント

味つけ・調味料

味覚を育てるために食材そのものの味や香りを体験させることが大切です。9～10か月頃には、味噌・しょうゆ・塩などの調味料以外に少量の油やバターなどを使うことができます。風味づけやコク出しのために少量使う程度にしましょう。

フォローアップミルク

牛乳の代替品で、母乳や育児用ミルクの代替品ではありません。必ず飲ませる必要はなく、離乳が順調に進まず鉄不足のリスクが高い場合などに、9～12か月以降に使用します。不足しがちな鉄を補うために、料理に使うのも良いでしょう。

注意点

- はちみつ、はちみつを含む食品は乳児ボツリヌス症予防のため満1歳まで使いません。
- 加熱した牛乳は7～8か月頃からスープやパンがゆなどの料理に使用できますが、そのまま飲むことができるのは1歳以降です。

「おいしく」「楽しく」を基本に赤ちゃんのペースに合わせて進めましょう。

離乳後期（9～11か月頃）の1回あたりの目安量

	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
I 穀類	<ul style="list-style-type: none"> ●つぶしがゆから始める。 ●すりつぶした野菜等も試してみる。 ●慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。 	全がゆ50～80g	全がゆ90g～ 軟飯80g	軟飯90g～ ごはん80g
II 野菜 果物		20～30g	30～40g	40～50g
III 魚		10～15g	15g	15～20g
又は 肉		10～15g	15g	15～20g
又は 豆腐		30～40g	45g	50～55g
又は卵		卵黄1個～全卵 1/3個	全卵1/2個	全卵1/2～2/3個
又は乳製品		50～70g	80g	100g

- 1回あたりの量はあくまで目安であり、赤ちゃんの食欲や発育によって食べられる量には個人差があります。
定期的に体重や身長を測定し、成長曲線のカーブに沿って成長しているか確認してみましょう。

離乳後期 食事例



- ・ 5倍がゆ : 90g
- ・ 肉団子スープ : 約55g
(肉団子15g・野菜スープ40g)
- ・ ブロッコリーの煮びたし : 30g

離乳後期 9～11か月頃の食品の使い方

米	パン	芋	麺類	オートミール	野菜	果物	魚	肉	大豆製品	卵	乳製品
白米	食パン	じゃが芋 さつまいも 里芋	うどん そうめん マカロニ パスタ	オートミール	ほとんどすべての野菜	ほとんどすべての果物	白身魚 赤身魚 ツナ缶などの缶詰 青魚	鶏肉 (ささみ・むね) 豚赤身 牛赤身	豆腐 きな粉 納豆 高野豆腐 大豆	全卵	牛乳 ヨーグルト (プレーン) チーズ
<p>5倍がゆの作り方の動画はこちら</p> 	<p>はちみつが入っていないものを選びます。</p> <p>卵、乳を始めていない場合、入っていないものを選びます。</p>	<p>里芋は皮膚のかぶれに注意が必要です。</p>	<p>よく茹でて塩分を落として利用します。</p>	<p>食物繊維が多く含まれるため、食べすぎると消化不良を起こすことがあります。少量から、適量をあげます。</p>	<p>繊維が多かたいたいもの以外ほとんど利用できません</p> <p>葉物野菜の調理方法の動画はこちら</p> 	<p>バナナは糖質を多く含むので、与えすぎに注意します。</p>	<p>いわし、さば、さんまなどの青皮魚のやわらかい部分が食べられます。缶詰が使いやすいです。</p>	<p>ひき肉が調理しやすく食べやすいです。レバーも少量なら鉄含有量が多いのでおすすめです。</p>	<p>油が多く消化に負担がかかる、油揚げ、厚揚げは避けられます。</p>	<p>完全に火を通します。</p> <p>卵の調理方法ははこちら</p> 	<p>牛乳の飲用は1歳までできません。</p> <p>加熱調理で使用します。チーズは塩分や脂質の少ないものを選びます。</p>
<p>5倍がゆ 米1：水5で炊きます。</p> <p>軟飯 米1：水3で炊きます。</p>	<p>やわらかいパンはそのまま、小さめにカットします。</p>	<p>つぶし方を粗くします。</p>	<p>軟らかく茹でてカットします。手づかみできるようになったら少し長めにカットします。</p>	<p>お湯に入れ、沸騰後、弱火にして3分程、煮て、おかゆなどに混ぜます。</p>	<p>軟らかく煮ます。手づかみするには、手に持ちやすい大きさにカットします。</p>	<p>球形のぶどうなどは丸飲みしないよう4等分程度にカットし、食べる様子をしっかりと見守ります。</p>	<p>よく加熱したものをほぐします。</p>	<p>かたまり肉や薄切り肉は細かく刻んで加熱をし、とろみをつけます。</p>	<p>大豆は軟らかく煮たものを必ずつぶします。※そのまま与えると気管に詰まる危険があります。</p>	<p>完全に火を通す料理にも使えます。マヨネーズは全卵が使えるようになってから使用できます。</p>	<p>牛乳・チーズはおかゆや煮込み料理に利用します。</p>

姿勢・離乳食の食べさせ方

姿勢

- ①手づかみ食べやスプーンやフォークで食べやすいように足底が床につく姿勢で椅子に直角に座り、自分の手がテーブルに届くようテーブルと椅子の位置を調整しましょう。
- ②安定した姿勢がとれるように、背もたれにバスタオルを入れたり、雑誌などを使用して、足底が床や椅子の補助板につくように工夫してみましょう。



食べさせ方

- ①『ごはんだよ。おいしそうだね』などの声かけをし、下唇にスプーンをのせます。
- ②赤ちゃん自身が上唇を下げて食べ物を取り込んだらスプーンを水平に抜きます。
- ③飲み込んだことを確認してから次の一口をあげましょう。

【ポイント】

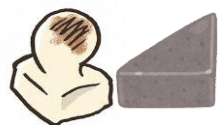
「もぐもぐ」「ごっくん」など、よく噛んでから飲み込むように声掛けをし、丸飲みにならないよう見守りましょう。

手づかみ食べは止めないようにしましょう。詰込みすぎってしまう時はやさしく手を添えて、「もぐもぐごっくんしてからね」と、教えてあげましょう。

スプーンやフォークを持ちたがる場合は持たせてあげましょう。

食事中の事故を防ぐために～食品の注意点

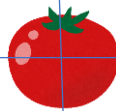
食べ物をのどに詰まらせてしまう「窒息」や、誤って食べ物が気管に入ってしまう、「誤嚥」の危険性がある食品のかたさや形に注意して食べやすく調理しましょう。



餅や団子などの粘りが強い食品、こんにゃくやこんにゃくゼリーなどの弾力が強い食品は、しっかり奥歯が生えそろう3歳頃までは食べさせないようにします。



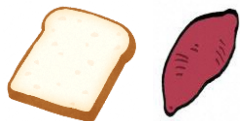
かたくて小さな節分豆やナッツ類は5歳頃まで食べさせないようにします。きょうだいがいる場合、豆まき後に落ちていた豆を見つけて口に入れてしまうことがないように、注意しましょう。



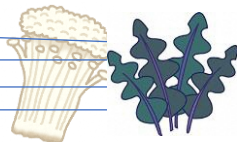
ミニトマト、ぶどう、うずらの卵、球形のチーズなど、直径4.5cm以下の丸くてつるんとした形の食べ物は、丸飲みをしないよう4等分程度にカットし、食べる様子をしっかりと見守ります。



おにぎりの海苔など張りつきやすくかみちぎりにくい食品は、あらかじめ小さくちぎってから少量をつけるようにします。



パサつく食材（食パン、芋、ゆで卵など）は飲み込みづらいため、スープや牛乳などと一緒に食べたり、のどを潤しながら食べるようにしましょう。



エノキダケやしめじ、わかめなど、繊維が長いかみ切りづらい食品は、繊維を断ち切るように短くカットします。

食事中の事故を防ぐために～食べ方の注意点

- テレビを消す、おもちゃは片付けるなど、食べることに集中できる環境にしましょう。
- 一口量が多すぎるとしっかりかむことができません。
一度にたくさん口の中に詰め込まないように見守りましょう。
- 口の中に食べ物があるときは喋らせないようにしましょう。
- 食事中に大声を出さない、びっくりするようなことはしないよう注意しましょう。
- 泣いている時は食べ物を口に入れないようにしましょう。
- 食べることを無理強いしないようにしましょう。
- あおむけに寝た状態や歩きながら、遊びながら食べることは危険です。
遊びはじめたり、眠くなってきたらごちそうさまにしましょう。

【9か月～11か月】よくある質問

- 1回あたりの目安量はどのくらいでしょうか？
- 食べ過ぎている気がします。
- 少ししか食べてくれません。
- 丸飲みしてしまいます。
- 食事に飽きて、遊びだしてしまいます。...etc

上記のような、よくある質問を日野市HPに掲載しております。

【9～11か月】よくある質問



調理形態について（9～11か月頃の目安）

歯ぐきでつぶせるくらいのかたさ（バナナくらいのやわらかさで親指と中指ではさみ、軽く力を入れたらつぶれる程度）が目安です。

食べ方

舌が前後、上下の他に左右にも動かすことができるようになるため、食べ物を移動させながら少々かたいものでも歯ぐきでつぶして食べることができるようになってきます。

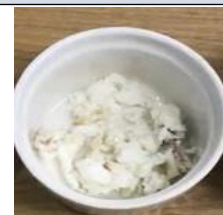
形状

1cm弱の角切り・薄いいちょう切り・千切りなど様々な切り方にも挑戦して歯ぐきでつぶして食べる練習、手づかみで食べる練習をしましょう。

粗刻み



その他



ほぐし



いちょう切り

「手づかみ食べ」は自分でやる！の第一歩

前歯で
かじれるなあ

(奥歯はないけど)
つぶれるなあ



温かいな

少し重いな



やわらかい



目の前の食べ物に興味があります。
目で食べ物の位置や大きさ・形
を確かめています。

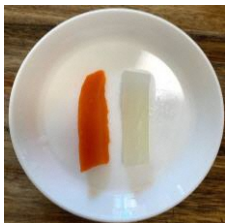
手でかたさや重さ・温度を確か
めたりして、物をつかむ力加減
を学習しています。

手を口に持っていく体験を重
ねることで、スプーンやコッ
プを上手に使えるようになって
いきます。

手づかみ食べのポイント

手づかみ食べのできる食事に

ごはんをおにぎりにする・人参などの野菜を自分の手で持って食べられるように切り方を大きめにする・魚を持ちやすいようにほぐすなど工夫しましょう。
前歯を使って自分なりの一口量をかみ取る練習をしましょう。



スティック野菜



食パン



ほぐし魚



おやき



いちょう切り野菜

子どもの前に取り分け用の皿を置き、煮物やスープの中から手づかみのできる食材（いちょう切り野菜など）を「はい、どうぞ」と声を掛けながら取り分けてみましょう。手が濡れる感覚を嫌がり、手づかみしない場合もあるので、その場合は蒸しさつまいもなど、つまみたくなるような乾き具合のものを準備するとよいでしょう。

汚れてもいい環境を

エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど後片付けがしやすいように準備しましょう。

規則正しい食事のリズムを

自分で意欲的に食べるためには、食事の時間にお腹が空いていることが基本です。食事の前に散歩や遊びなどで体を動かしてお腹を空かせるようにしましょう。

コップ飲みの進め方



浅いコップやスプーンで練習してみよう

上下の唇で液体の入ったスプーンやコップのふちを挟み込み、適量をすすりこむことができるようになります。

スプーンの場合：スプーンを横向きにして、上下の口唇の間にはさませながら、一口ずつすすらせるようにします。

浅いコップの場合：コップのふちをくわえさせ、上唇に水分が触れるまでコップを傾けます。

口の中に入る水分量を調節してあげましょう。

使い始めは量が加減できるように手を添えてあげましょう。

試食 豆腐入り肉団子スープ

作り方の動画はこちら



ポイント

①豆腐を加えることで食べやすく

豆腐を肉団子に加えることで、口当たりがよくなり食べやすくなります。

②手づかみ食べメニューにも

大きめに切った野菜を取り出し、手づかみ食べをすることができます。

④いろいろな野菜の組み合わせが可能

使う野菜の組み合わせを変えるだけで、料理のバリエーションが広がります。

③調味料を使用

8か月頃から味噌・醤油・塩・ケチャップなどを少量使うことができます。しっかり味をつけるのではなく、風味程度につけましょう。

④取り分けが可能

大人用と子ども用で一緒に食べられます。大人用は塩やこしょうなどを足して味を調えましょう。

【作りやすい分量】

大人2食分+離乳食1食分

材料

●肉団子

鶏ひき肉 100g
絹豆腐 50g
片栗粉 大さ1/2

●スープ

じゃがいも 中1個
トマト 中1/2個
ブロッコリー 1/2株
水 600cc
味噌 少々

作り方

- ①じゃがいもを大きめにカット、ブロッコリーを小房に分けます。
- ②鍋に①で切ったじゃがいもと分量の水を入れて蓋をして15分程度煮込みます。じゃがいもを取り出して1cm角程度にカットしスープに戻します。
- ③湯むきしたトマトを5mm角の大きさにカットします。
- ③鶏ひき肉、絹豆腐、片栗粉をよく混ぜます。
- ④②の鍋にブロッコリー、トマトを入れて強火にします。
- ⑤沸騰した鍋に③をスプーンですくって入れます。
- ⑥肉団子に火が通ったら味噌を入れて完成です。

レシピ紹介 離乳後期～完了期の手づかみ食べに

じゃが芋のおやき風 (5個分)

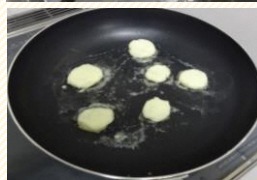


【材料】

- ・じゃが芋 50g (1/2個)
(さつまいもやかぼちゃでもOK)
- ・フォローアップミルク 3.5g (1/4包)
- ・片栗粉 大さじ1/4
- ・バター 3g

【作り方】

- ① じゃが芋を茹で、つぶす。
- ② ①にフォローアップミルクと片栗粉を入れ混ぜる。
- ③ 小判型に形を整える。(1つ10gぐらい)
- ④ フライパンにバターを入れ、両面を焼く。



作り方の動画はこちら



きょうだい、大人のおやつにもどうぞ

離乳完了期（12～18か月）の進め方

進め方

離乳食は1日3回食にして生活リズムをつけていきましょう。

おやつ

おやつを食事の一部として用意しましょう。乳幼児は消化機能が未熟で胃も小さいので3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素を摂ることが難しいです。穀類、芋、乳製品、果物、野菜などを組み合わせて1日1～2回、時間を決めてあげましょう。

手づかみ食べ・食具

手づかみ食べを十分にさせてあげましょう。

スプーンを手で持ちたがる時は子ども用のスプーンを用意し持たせてあげましょう。

15～18か月頃にスプーンやフォークを使い始めます。スプーンやフォークで食べられるものを取り入れていきましょう。

食べ方

手づかみ食べやスプーンやフォークで食べやすいように足底が床につく姿勢で椅子に直角に座り、自分の手がテーブルに届くようテーブルと椅子の位置を調整しましょう。

授乳・ミルク

母乳やミルクは、お子さんの状況に応じてあげましょう。母乳やミルクを卒業したら牛乳を300～400mlを目安に飲みましょう。

調理形態について（12～18か月頃の目安）

歯ぐきでかめるかたさのもの（肉団子くらいのやわらかさ）が食べられるようになってきます。

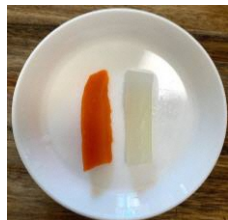
食べ方

前歯でひと口量に調節してかじり取り、奥の歯ぐきでつぶして食べるようになります。

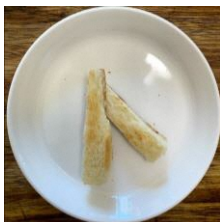
形状

弾力が強いものや誤嚥しやすいものは避けましょう。前歯でかじり取って食べられる形とかたさにしましょう。

かじり取れる形状



スティック野菜



食パン



ほぐし魚



おやき

離乳完了期（12～18か月頃）の1回あたりの目安量

	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
I 穀類	<ul style="list-style-type: none"> ●つぶしがゆから始める。 ●すりつぶした野菜等も試してみる。 ●慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。 	全がゆ50～80g	全がゆ90g～ 軟飯80g	軟飯90g～ ごはん80g
II 野菜 果物		20～30g	30～40g	40～50g
III 魚		10～15g	15g	15～20g
又は 肉		10～15g	15g	15～20g
又は 豆腐		30～40g	45g	50～55g
又は卵		卵黄1個～全卵 1/3個	全卵1/2個	全卵1/2～2/3個
又は乳製品		50～70g	80g	100g

- 1回あたりの量はあくまで目安であり、赤ちゃんの食欲や発育によって食べられる量には個人差があります。定期的に体重や身長を測定し、成長曲線のカーブに沿って成長しているか確認してみましょう。

離乳完了期 12～18か月頃の食品の使い方

米	パン	芋	麺類	コーン フレーク等	野菜	果物	魚	肉	大豆製品	卵	乳製品
白米	食パン ロールパン	じゃが芋 さつまいも 里芋	うどん そうめん マカロニ パスタ	コーンフレーク(無糖) ホットケーキ ミックス オートミール	ほとんど すべての 野菜	ほとんど すべての 果物	白身魚 赤身魚 ツナ缶な どの缶詰 青魚 干物	鶏肉 (ささみ・むね) 豚赤身 (ひき肉) 牛赤身 (ひき肉) ハム ソーセージ	豆腐 きな粉 納豆 高野豆腐 大豆 生揚げ がんもどき 油揚げ	全卵	牛乳 ヨーグルト (プレーン) チーズ
	塩分の少ないものを選びます。	里芋は皮膚のかぶれに注意が必要です。	よく茹でて塩分を落として利用します。		繊維が多くかたいもの以外ほとんど利用できます。	バナナは糖質を多く含むので、与えすぎに注意します。	新鮮で薄味のものであれば、干物も食べられます。	ハンバーグや肉団子など、形のある料理を取り入れます。	油抜きして利用可能です。	完全に火を通します。	
ごはんがかたい時には、湯を加えてラップし、電子レンジで加熱するといいです。	薄く切った食パンにバター・ジャムを塗ってロールサンドにすると手づかみ食べしやすいです。	口に入れやすく、手に持ちやすい大きさにします。素揚げ・天ぷら・コロッケなどにしてもよいです。	軟らかく茹でて2～3cm前後の長さで切れば、手づかみしやすいです。	ホットケーキは手に持ちやすい大きさにカットします。	手づかみするには、手に持ちやすい大きさにカットします。	球形のぶどうなどは丸飲みしないよう4等分程度にカットし、食べる様子をしっかりと見守ります。	干物は大根おろしやごはんと混ぜるなどして塩分を調整します。	薄切り肉を細かく刻んで使用することができます。ハムなどは添加物や塩分の少ないものを選び加熱して用います。	油揚げは刻んであげましょう。	だし巻き卵・オムレツ・卵サンド イッチなど様々な料理に取り入れてみましょう。	牛乳はそのままの飲用が可能です。カルシウム補給のため1日300～400mlを目安に摂取しましょう。