主に9～12か月むけ

# 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

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

# 目次


1. 3回食にするタイミング
2.量・内容
3.食事時間
4.母乳・ミルク
5.フォローアップミルク
6.味付け・調味料
7.9～12か月頃使用できる食品一覧
8.食事中の事故を防ぐために～食品の注意点～
9.食事中の事故を防ぐために～食べ方の注意点～
10.【9～12か月】よくある質問
11.離乳食の進め方で困ったら…
12.コップ飲みの進め方
13.離乳食の調理形態・1回あたりの目安量
14.手づかみ食べは自分でやる！の第一歩
15.手づかみ食べのポイント
16.離乳後期 食事例①
17.離乳後期 食事例② 取り分けメニュー
18.離乳後期 食事例③ 離乳食メニューを大人も一緒に
19.離乳後期の食品の使い方～穀類
20.離乳後期の食品の使い方～野菜・果物
21.離乳後期の食品の使い方～たんぱく質性食品
22.姿勢・食べさせ方について
（離乳後期・完了期共通）
23.離乳完了期（12～18か月）の進め方
24.離乳完了期の食品の使い方～穀類
25.離乳完了期の食品の使い方～野菜・果物
26.離乳完了期の食品の使い方～たんぱく質性食品

## 1 3回食にするタイミング

2回食に慣れ、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。
**9か月頃が目安です**。

## 2 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。

**ポイント**

**料理の形態は少しずつステップアップ**

すべての料理の形態を一気にかたく・大きくしてしまうと食べが悪くなることがあります。

赤ちゃんの口の動きをよくみながら、ゆっくりステップアップしていきましょう。

## 3 食事時間

（一例）

| 1回目 | 2回目 | 3回目 | 4回目 | 5回目 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| ミルク | 離乳食＋ミルク | 離乳食＋ミルク | 離乳食＋ミルク | ミルク |

※授乳（ミルク）の回数には個人差があります。

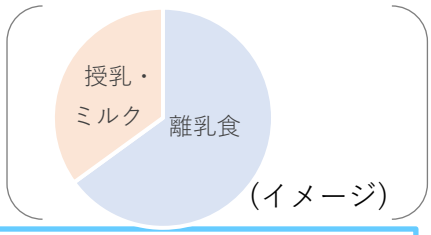
離乳食は**1日3回**、授乳（ミルク）のタイミングであげましょう。

**ポイント**

**早朝や午後8時以降は避ける**
**前の食事から3～4時間程度、間隔を空けるのが目安**
間隔が空いていればどの時間帯でもOK
**できるだけ毎日、同じ時間に食べさせる**
食事の時間にお腹がすくリズムを作っていきましょう。
例.8時と12時と17時など

## 4 母乳・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。




**ポイント**

**食後のミルクを欲しがらない場合は、別のタイミングや方法で**

離乳食をしっかり食べて、食後のミルクを欲しがらなくなる赤ちゃんもいますが、1歳頃までは離乳食だけでは必要な栄養が摂りきれないので、食後以外のタイミングであげるようにしましょう。
どうしてもミルクを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。

## 5 フォローアップミルク

母乳や育児用ミルクの代替品ではないため、必ず飲ませる必要はありません。離乳が順調に進まず鉄不足のリスクが高い場合に9～12か月以降に使用します。鉄を補うために、料理に使用してもよいでしょう。

## 6 味付け・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することが大切です。
9～10か月頃は、味噌・しょうゆ・塩などの調味料以外に**バター、油、ケチャップ**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。
※マヨネーズは全卵まで試していて、卵アレルギーがない場合は使用が可能です。

**注意点**

**はちみつは摂取NG**

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。加工食品や食パンなどに入っていないかよく確認しましょう。

**牛乳は調理用に使用することはOK**

パンがゆやスープなどの**調理用に使用できます。**
**飲用としては1歳以降に**使用できます。

# 7 9～11か月頃 使用できる食品一覧

## 穀類

白米

さつまいも

じゃがいも

里芋

食パン

うどん

そうめん

パスタ

マカロニ

## 野菜・果物

### ゆでてやわかくなる野菜

**緑黄色野菜**

にんじん

かぼちゃ

トマト

ブロッコリー

ほうれん草

小松菜
など

**淡色野菜**

玉ねぎ

大根

かぶ

キャベツ

白菜

なす

きゅうり
など

**果物**

りんご

バナナ

みかんなど

## たんぱく質性食品

しらす

白身魚

ツナ缶
（水煮）

赤身魚
（マグロ　カツオなど）

NEW

青魚
（サンマ　サバ　イワシなど）

ささみ

鶏むね肉

NEW

豚ひき肉

牛ひき肉

豆腐

きな粉

納豆

高野豆腐

全卵

牛乳

※調理用として使用可能
飲用としては1歳以降～

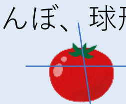
チーズ

ヨーグルト

詳細の使用方法については
参考資料の【食品の使い方】をご覧ください。

# 8　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。

| 食品の形態・特性 | | 食材 | 食べ方・注意点 |
|---|---|---|---|
| 丸いもの・つるっとしたもの | 弾力性がある | ぶどう　ミニトマト　さくらんぼ うずら卵　球形チーズ　ソーセージ カップゼリー　こんにゃく | ・ぶどう、ミニトマト、さくらんぼ、球形チーズ等は**1/4にカットする。**  <br>・ソーセージは縦半分に切る。<br>・カップゼリーは上向きに吸い込むと気道に入りやすい。<br>・こんにゃくぜりーは固さがますため、奥歯がしっかり生えそろう**3歳ごろまでは食べさせない**。 |
| | 粘着性が高い | 白玉団子 | つるっとしていて噛む前に誤嚥する危険性が高いため、避ける。 |
| | 固い | あめ　ピーナッツなどの豆類 | ピーナッツなどの硬さがある豆類は**5歳頃まで食べさせないようにする。** |
| 粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらい | | ごはん　パン　焼き芋　カステラ | **・水分を摂ってのどを潤してから食べる**<br>**・一口にたくさん詰め込まない。**<br>よく噛んで食べているか確認しながらあげる。 |
| 固くてかみ切りにくいもの | | エビ　貝類 | 2歳以上になってから |
| | | りんご | ・離乳完了期まではりんごは加熱する。<br>（すりおろしても大き目のかけらが入る可能性あり） |
| 繊維が長くかみ切りにくいもの | | きのこ類（エノキ まいたけなど） | 繊維を断ち切るように、1cm程度に切る。 |
| 唾液を吸収して飲み込みづらいもの | | 焼きのり | 小さくちぎってから　少量をつける。 |
| | | ひき肉 | 片栗粉でとろみをつける。 |
| | | ゆで卵 | 細かくして、何か（おかゆ、うどん等）と混ぜる。 |
| | | 煮魚 | 煮汁を含ませ、やわらくしっかり煮込む。 |

# 9 食事中の事故を防ぐために～食べ方の注意点～

安全な食べ方を身に着けて、「窒息」、「誤嚥」を予防しましょう。

## 食べることに集中できるようにする

・テレビを消す、おもちゃは片づける。

・あおむけに寝た状態や歩きながら、遊びながら食べない。
遊び始めたり、眠くなってきたらごちそうさまにする。

・泣いているときは食べ物を口に入れない。

・口の中に食べ物があるときは話をしない。

・食事中にびっくりするようなことをしない、大声を出さない、
無理強いしない。

## 一口量が多くならないよう調整する

・食べる前に食べやすい大きさに小さくする。
・口にたくさん詰め込まないよう、飲み込んだことを
確認してから次をあげるようにする。
・詰め込まないように、手を添えて一口量になるように調整する。

## 姿勢を整える

・足底が床や補助板にしっかりつけて食べられるようにする。
足底がしっかりつくことで体重がしっかり支えられ、食べやすく
食事にも集中できます。

## 10 【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に掲載しています。

【9～11カ月】よくある質問

## 11 離乳食の進め方で困ったら…

日野市健康課には、相談できる管理栄養士がいます。
お電話でご連絡ください。

**日野市健康課**
**☎042-581-4111**

# 12 コップ飲みの進め方

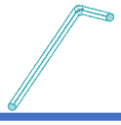
離乳後期頃になると下あごがコントロールできるようになってきます。スプーンや浅いコップで水分を飲む練習をしてみましょう。

**7か月頃～**
【ステップ1】
スプーン(飲み)

**9か月頃～**
【ステップ2】
コップ(飲み)



【ステップ3】
ストロー(飲み)



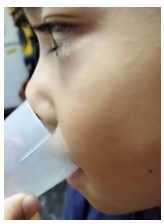
**スプーンの場合**

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。

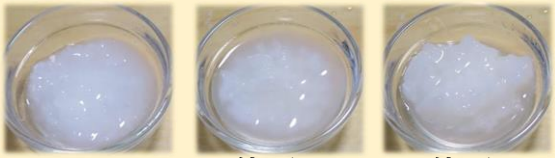


**ポイント**

**コップを傾けすぎない**

傾けすぎると水分量が多く、自分ですすって飲むことが難しくなります。
口の中に入る水分量を調節し、自分で吸えるようにしましょう。
使い始めは量が加減できるよう手を添えてあげましょう。

# 13 離乳食の調理形態・1回あたりの目安量

| | 離乳初期<br>生後5～6か月頃 | 離乳中期<br>生後7～8か月頃 |
|---|---|---|
| **舌の動き** | 舌を前後に動かす<br>唇を閉じて飲み込むことができるようになっていく | 舌を前後、上下にも動かす<br>食べ物を舌で上あごに押しつぶして食べられるようになっていく |
| **調理形態** | なめらかにすりつぶした状態 | つぶし、粗つぶし、刻みなど |
| **固さの目安** | とろとろのポタージュ状や<br>ヨーグルトくらいの固さが目安 | 舌でつぶせる固さ<br>（豆腐程度、親指と薬指で軽く力をいれたらつぶせる程度） |
| **穀類** | つぶしがゆから　始める<br> <br>**裏ごし　つぶし　10倍がゆ** | **全がゆ50～80g**<br>  <br>**7倍がゆ つぶし　7倍がゆ　5倍がゆ（全がゆ）** |
| **野菜・果物** | すりつぶした　野菜等も試してみる<br> <br>**裏ごし　つぶし** | **20～30g**<br> <br>**つぶし　あらつぶし　刻み** |
| **魚<br>又は　肉<br>又は豆腐<br>又は卵<br>又は乳製品** | 慣れてきたら、つぶした豆腐・<br>白身魚・卵黄等を試してみる。<br> | **10～15g<br>10～15g<br>30～40g<br>卵黄1個 ～全卵1/3個<br>50～70g**<br> |

**赤ちゃんのペースで**

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をしてみましょう。

**様々な切り方に挑戦してみよう**

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、また手づかみで食べる練習をしましょう。

| 離乳後期<br>生後9～11か月頃 | 離乳完了期<br>生後12～18か月頃 |
|---|---|
| 舌を前後、上下、左右にも動かす。<br>食べ物を歯ぐきで押しつぶして食べられるようになる | 前歯でひと口量を調整してかじり取り、<br>奥の歯ぐきで押しつぶしてて食べる |
| 1cm弱の角切り・薄いイチョウ切り・千切りなど | 前歯でかじり取って食べられる形と固さにする |
| 歯ぐきでつぶせる固さ<br>（バナナぐらいのやわらかさ、親指と中指で軽く力をいれるとつぶれる程度 | 歯ぐきで噛める固さ<br>（肉団子くらいのやわらかさ） |
| **全がゆ90g～軟飯80g**<br> **5倍がゆ（全がゆ）**<br> **軟飯** | **軟飯90g～ごはん80g**<br> **軟飯**<br> **ご飯** |
| **30～40g**<br> **刻み**<br> **粗刻み**<br> **イチョウ切り** | **40～50g**<br> **イチョウ切り**<br> **スティック状** |
| <br>**15g**<br>**15g**<br>**45g**<br>**全卵1/2個**<br>**80g** | <br>**15～20g**<br>**15～20g**<br>**50～55g**<br>**全卵1/2個～2/3個**<br>**100g** |

**“形態は行きつ、戻りつで”**

食事の 最初は形態をアップしたものを食べていても、食事の後半は疲れて、
食べが悪くなることもあります。
そんな時は食べやすいようにつぶしてあげたり、カットしたりして、調整して
あげましょう。お子さんの食べ具合に合わせて行きつ、戻りつで進めていけるよよいでしょう。

## 14 「手づかみ食べ」は自分でやる！の第一歩

**目で見る**
目の前の食べ物に興味がでて、目で食べ物の位置や大きさ・形を確かめています。

**手でつかみとる**
手で固さや重さ・温度を確かめます。物をつかむ力加減を学習しています。

**口に運ぶ**
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。

## 15 手づかみ食べのポイント

### ◆手づかみのできる食事に

・自分の手で持って食べられる長さ、大きさに工夫を。
・前歯を使って自分なりの一口量をかみ取る練習を。
・食べ物は子ども用のお皿に

取り分け用の皿を用意し、煮物やスープの中から、手づかみできる食材を「はい、どうぞ」と声をかけて、取り分けてあげてもよいです。

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

### ◆汚れてもよい環境を

エプロンを付けたり、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しやすいように準備をしましょう。

### ◆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。

# 16　離乳後期　食事例①　手づかみメニュー

## 赤ちゃんメニュー

納豆とほうれん草の5倍がゆ
じゃがいもおやき　1個
ヨーグルト（果物入り）

**冷凍野菜を使って時短に。**
**じゃがいもおやきは多めに作って冷凍することも可能♪**

## じゃがいもおやき1個

**材料　※5個分**

| | |
|---|---|
| じゃがいも | 50g（1/2個） |
| 育児用ミルク | 3.5g（1/4個） |
| 片栗粉 | 大さじ1/4 |
| バター | 3g |

**作り方**

①じゃが芋を軟らかくなるまで茹でて、つぶす。
②①に育児用ミルクと片栗粉を入れ、混ぜる。
③小判型に整える。（１つ10gぐらい）
④フライパンにバターを入れて、両面を焼く。

**たくさん作って冷凍することも可能！**
**さつまいもやかぼちゃでもOK.**
**手づかみ食べの練習に。**

作り方の動画はこちら

## 納豆とほうれん草がゆ

**材料**

| | |
|---|---|
| 5倍がゆ | 90g |
| 納豆 | 10g |
| ほうれん草（冷凍） | 10g |
| しょうゆ | 1滴 |

※しょうゆは入れなくてもOK

**作り方**

①納豆を軽く茹でてぬめりを取る。
②①の納豆を少し刻む。
　ひきわり納豆の場合はそのままでOK。
③ほうれん草（冷凍）は電子レンジで解凍後、粗く刻む。
　※パッケージに記載通りで解凍。
④5倍がゆに、納豆、ほうれん草を盛り付ける。
⑤④にしょうゆを1滴程度たらす。よく混ぜてからあげる。
※そのままでも食べる場合はしょうゆは入れなくてもOK。

## ヨーグルト

**材料**

| | |
|---|---|
| プレーンヨーグルト | 20g |
| 季節の果物 | 10g |

**作り方**

①果物は食べやすいようにカットする。
②①をヨーグルトに入れて完成。

# 17　離乳後期　食事例②　取り分けメニュー

**大人メニュー**

ごはん
水炊き鍋

**赤ちゃんメニュー**

5倍がゆ
タラと野菜豆腐和え
スティック野菜

**大人のメニューから味付け前に取り分けることで、食事の準備が時短に！**

## 水炊き鍋（共通）

**材料**

タラ　　2切れ※鶏肉などでもOK
白菜
にんじん
大根
豆腐
昆布　10ｇ
水　　1000ml
お好きな具材　適量

**作り方**

①鍋に水と昆布を入れ、30分くらいつけておく。
②①を火にかけ、沸騰する直前に昆布を出す。
③②に野菜、たら、豆腐などお好きな具材を入れ、軟らかくなるまで煮込む。

**ポイント**

**手づかみ用で用意したい野菜はスティック状に切って入れる。**

## 赤ちゃん用

**材料**

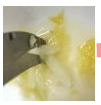
タラ　　10g
大根
にんじん　合わせて40g
白菜
豆腐　　10g
鍋のだし　適量

**作り方**

④共通の③より魚、野菜、豆腐、鍋のだしを取り分ける。
⑤食べやすい大きさに包丁やキッチンばさみでカットする。

鍋から取り分け

形態調整



白菜は食べやすい大きさにカット

皮と骨を除いてほぐしたタラと、豆腐と白菜、鍋のだしを合わせれば完成。

手づかみ食べ用

**大人の食事から取り分けるポイント**

・赤ちゃんが食べられる食材を使う。
・味付けする前に取り分ける、または出来上がりの味を薄めるなどして味が濃くならないようにする。
・取り分けた後、赤ちゃんが食べられる形状につぶす、刻む、汁気を多くするなどひと手間を加える。

**取り分けメニュー例**　味噌汁、スープ、カレー、肉じゃが、煮物等

## 大人用

**材料・作り方**

大根おろし
ポン酢
ごまだれ
七味唐辛子

お好きな薬味、味付けで♪

# 18 離乳後期 食事例③ 離乳食メニューを大人も一緒に

**赤ちゃんメニュー**

食パン（手づかみ）
豆腐肉団子スープ

**大人メニュー**

豆腐肉団子スープ

**大人も一緒に食べることができるメニューです。**
**赤ちゃんの肉団子はあげる時にスプーンなどで**
**大きさを調整してからあげましょう。**

## 食パン（手づかみ）

**材料**
食パン　8枚切り1/2枚

**作り方**
①耳を取り除き、手づかみしやすいように5～6cm長さのスティック状に切る。
②トースターやフライパンで焦げないように軽く焼く。
③食べにくそうな場合はスープや加熱した牛乳やミルクに浸して食べる。
※詰め込みすぎないように必ず見守る。

## 豆腐と肉団子スープ

**【作りやすい分量】**
**大人2食分＋離乳食1食分**

**材料**

| | | | |
|---|---|---|---|
| ●肉団子 | | ●スープ | |
| 鶏ひき肉 | 100ｇ | じゃがいも | 中1個 |
| 絹豆腐 | 50ｇ | トマト | 中1/2個 |
| 片栗粉 | 大さ1/2 | 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る。
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分程度煮込む。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す。
③湯むきしたトマトを5㎜角の大きさにカットする。
④鶏ひき肉、絹豆腐、片栗粉をよく混ぜる。
⑤②の鍋にブロッコリー、トマトを入れて強火にする。
⑥沸騰した鍋に④をスプーンですくって入れる。
⑦肉団子に火が通ったら味噌を入れて完成。

### 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る。

**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る。

**③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る。

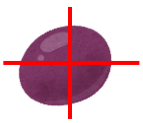
**④調味料を使用**
味噌・醤油・塩・ケチャップなどを8か月頃から、少量使うことができる。しっかり味をつけるのではなく、風味程度にする。

**⑤家族で一緒に食べられます**
赤ちゃん用に取り分けた後、大人用は塩やこしょうなどを足して味を調えれば、一緒に食べることができる。

# 19 9～11か月頃の食品の使い方～穀類

| 食品 | | 注意点・ポイント・動画 | 食品の使い方・調理方法 |
|---|---|---|---|
| **米** | 白米 | **5倍がゆの使り方**<br> | ５倍がゆから軟飯に徐々に慣れさせていく。<br>５倍がゆ　米１:水５<br>軟飯　　米１:水３ |
| **パン** | 食パン | はちみつ、卵が入っていないものを選ぶ。 | やわらかいパン：そのまま小さめにカット。<br>食パン：そのままでも育児用ミルクや加熱した牛乳に浸してあげてもよい。<br><br>**手づかみ用に用意する場合は…**<br>1cm角5～7cm程度の長さのスティック状にカット。<br> <br><br>食パンはそのままの場合、上あごにはりつきやすいので、フライパンで軽く焼いたり、軽くトーストしたほうが、はりつきにくく、食べやすい。 |
| **芋** | じゃが芋<br>さつま芋<br>里芋 | | つぶし方を粗めにする。 |
| **麺類** | うどん<br>そうめん<br>マカロニ<br>パスタ | よく茹でて塩分を落として利用する。 | 軟らかく茹でてカットします。<br><br>**手づかみ用に用意する場合は…**<br>少し長めにカット。<br>離乳食用のはさみやヌードルカッターなどがあると、自宅でも外出先でも簡単にカットができて便利。 |
| **オートミール** | オートミール | 食べすぎると**消化不良を起こすことがある。**<br>※食物繊維が多く含まれるため。<br><br>少量から、適量あげる。 | ①お湯に入れて沸騰後、弱火で３分ほど煮る。<br>②沸かした牛乳をかけたり、おかゆなどに混ぜる。 |

# 20 9～11か月頃の食品の使い方～野菜・果物

| 食品 | | 注意点・ポイント・動画 | 食品の使い方・調理方法 |
|---|---|---|---|
| **野菜** | やわらかい野菜 | ごぼうなどは避ける。<br>※繊維が多くかたいため。<br>**葉物野菜の調理方法**<br> <br>**ブロッコリーの調理方法**<br> | 軟らかく煮れば、ほとんどの野菜・果物を使うことができる。<br><br>**手づかみ用に用意する場合は…**<br>スティック野菜やイチョウ切りなどに。スティック野菜は長さが短いと握りつぶしてしまうため、赤ちゃんが握ったときに少し先が出るくらいの長さにする。<br><br>**スティック野菜を用意する際のポイント**<br>・アスパラガス、ブロッコリーなどは穂先のやわらかい部分のみOK<br>・さつまいもやじゃがいもなどは、煮過ぎないように注意。<br>軟らかすぎるとすぐに崩れてしまうためです。 |
| **果物** | 果物 | 果物は糖質を多く含むので、与えすぎに注意する。 | 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見守る。<br>  <br>**りんご・梨**<br>**加熱し、軟らかくしてからあげる。**<br>そのままでは固さがあり、詰まりやすい食材のため。 |

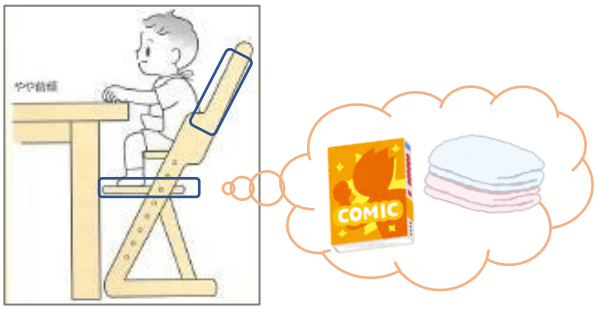
# 21 9～11か月頃の食品の使い方～たんぱく質性食品

| 食品 | | 注意点・ポイント・動画 | 食品の使い方・調理方法 |
|---|---|---|---|
| **魚** | 白身魚<br>赤身魚<br>ツナ缶などの缶詰<br>**青魚** | 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る。<br>缶詰が使いやすい。 | よく加熱したものをほぐす。<br>**骨が入っていないかよく確認する。**<br>そのままでは食べづらい場合は<br>おかゆ、いも類にまぜたり、とろみをつけてもよい。 |
| **肉** | 鶏肉<br>(ささみ・むね)<br>**豚赤身**<br>(ひき肉)<br>**牛赤身**<br>(ひき肉) | ひき肉が調理しやすく食べやすい。 <br>レバーも少量なら鉄含有量が多いのでおすすめ。 | かたまり肉や薄切り肉は細かく刻んで加熱をし、とろみをつける。<br>**レバーの利用について**<br>レバーは調理が煩雑なため、<br>ベビーフードの【レバーパウダー】や【レバーペースト】などを利用してもよい。 |
| **大豆製品** | 豆腐<br>きな粉<br>納豆<br>高野豆腐<br>**大豆** | おから、油揚げ、厚揚げの使用はNG。 | **大豆**<br>軟らかく煮たものを必ずつぶす。<br>**※そのまま与えると気管に詰まる危険があるため。** |
| **卵** | 全卵 | **しっかり火を通して使用する。**<br>卵黄を始めて1か月くらい経ち、慣れてきたら、卵白を試す。<br>**卵の調理方法** | 卵黄、卵白に慣れたら、全卵が使える。<br>全卵が使えるようになったら、<br>マヨネーズも使用できるが、**卵アレルギーがある場合は　マヨネーズの使用はできない。**<br>全卵（溶き卵）をかゆ、うどん、スープなどに入れて使用すれば、料理のバリエーションが広がるが、**必ず、完全にしっかり火を通す。** |
| **乳製品** | 牛乳<br>**（調理用）**<br><br>ヨーグルト<br>(プレーン)<br><br>チーズ | 調理用としては使用できるが、<br>**飲用としては1歳以降から。**<br><br>加糖ヨーグルトは糖の含有量が多いので、無糖のプレーンヨーグルトを使用する。<br><br>チーズは**塩分や脂質の少ない**カッテージチーズなどを選ぶ。<br>※クリームチーズは脂質が多いので、使用は控える。 | **牛乳**<br>パンがゆ、マッシュポテト、<br>クリーム煮などの調理用に使う。<br>**ヨーグルト**<br>プレーンヨーグルトに、つぶした果物、さつまいも、カボチャを入れたり、きな粉など入れてあげることができる。<br>**チーズ**<br>かゆやシチューなどに入れて加熱し、煮溶かすと食べやすい。 |

# 22 姿勢・食べさせ方について ～9～11か月　12か月～18か月(離乳完了期)共通～

## 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。
　口が開いたら、スプーンを舌先のあたりまで入れます。
②赤ちゃんが自分で上唇を下げて口唇を閉じで食べ物を取り込んだらスプーンをゆっくり**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。

# 23 12～18か月（離乳完了期）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。

| 1回目 | 2回目 | 3回目 | 4回目 | 5回目 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| 離乳食 | おやつ | 離乳食 | おやつ | 離乳食 |

**おやつ**
おやつは食事の一部として
１日1～2回、時間を決めてあげましょう。
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ためです。

**おやつの内容例**
穀類、芋、乳製品、果物、野菜など

**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。

**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200～300mlを目安に飲みましょう。

# 24 12～18か月頃の食品の使い方～穀類

| 食品 | | 注意点・ポイント | 食品の使い方・調理方法 |
|---|---|---|---|
| **米** | 白米 | 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よい。 | 軟飯からごはんに慣れさせていく。 |
| **パン** | 食パン<br>**ロールパン** | 塩分の少ないものを選ぶ。 | 薄く切った食パンにバターやジャムを塗って、ロールサンドにすると<br>手に持って食べやすい。 |
| **芋** | じゃが芋<br>さつま芋<br>里芋 | | 口に入れやすく、手に持ちやすい大きさにする。<br>素揚げ・天ぷら・コロッケなどにしてもよい。 |
| **麺類** | うどん<br>そうめん<br>マカロニ<br>パスタ | よく茹でて塩分を落として利用する。 | 軟らかく茹で、2～3cm前後の長さに切れば、手づかみ食べがしやすい。<br><br>**手づかみ用に用意する場合は…**<br>少し長めにカット。<br>離乳食用のはさみやヌードルカッターなどがあると、自宅でも外出先でも　簡単にカットができて便利。 |
| **コーンフレーク**<br><br>**ホットケーキ**<br><br>**クラッカー** | **コーンフレーク**<br><br>**ホットケーキ**<br><br>**クラッカー** | | ホットケーキは手に持ちやすい大きさにカットしてあげる。 |

# 25 12～18か月頃の食品の使い方～野菜・果物

| 食品 | | 注意点・ポイント | 食品の使い方・調理方法 |
|---|---|---|---|
| **野菜** | ほとんどすべての野菜 | 繊維が多くかたいもの以外ほとんど利用できる。 | 手づかみ用には、手に持ちやすい大きさにカットする。<br>素揚げ、天ぷらなどにしてもよい。<br><br>**手づかみ用に用意する場合は…**<br>スティック野菜やイチョウ切りなどに。<br><br>スティック野菜は赤ちゃんが握ったときに少し先が出るくらいの長さに！<br>長さが短いと握りつぶしてしまうため。<br><br>**スティック野菜を用意する際のポイント**<br>・アスパラガス、ブロッコリーなどは穂先のやわらかい部分のみOK<br>・さつまいもやじゃがいもなどは、煮過ぎないように注意。<br>軟らかすぎるとすぐに崩れてしまうため。 |
| **果物** | 季節の果物 | 果物は糖質を多く含むので、与えすぎに注意する。 | 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見守る。<br> <br>**りんご・梨**<br>**加熱し、軟らかくしてからあげる。**<br>そのままでは固さがあり、詰まりやすい食材のため。 |

# 26 12～18か月の食品の使い方～たんぱく質性食品

| 食品 | | 注意点・ポイント | 食品の使い方・調理方法 |
|---|---|---|---|
| **魚** | 白身魚<br>赤身魚<br>ツナ缶などの缶詰<br>青魚<br>**干物** | 新鮮で薄味のものであれば、干物も食べられる。 | 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する。 |
| **肉** | 鶏肉<br>(ささみ・むね)<br>豚赤身<br>(ひき肉)<br>牛赤身<br>(ひき肉) | ハンバーグや肉団子など、形のある料理を取り入れる。 | 薄切り肉を細かく刻んで使用することができる。片栗粉をまぶして調理すると食べやすくなる。<br><br>ハムなどは添加物や塩分の少ないものを選び加熱してあげる。 |
| **大豆製品** | 豆腐<br>きな粉<br>納豆<br>高野豆腐<br>大豆<br>**生揚げ**<br>**がんもどき**<br>**油揚げ** | 生揚げ、がんもどき、油揚げは油抜きしてから、利用する。 | 油揚げは刻んだものを味噌汁やうどんに入れて使用する。 |
| **卵** | 全卵 | 完全に火を通す。 | 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ることが可能。 |
| **乳製品** | 牛乳<br><br>ヨーグルト<br>(プレーン)<br><br>チーズ | <br><br><br><br>**塩分や脂質の少ない**チーズを選ぶ。 | 牛乳はそのまま飲むことが可能になる。カルシウム補給のため、1日200～300mlを目安に摂取する。<br><br><br>球形のチーズは丸飲みしないよう、1/4程度に小さくカットしてから、食べる様子をしっかり見守る。 |