

★ 離乳食の基本 ★

① 食材は新鮮なものを使い、すべて加熱しましょう

赤ちゃんは体に入ってきた細菌から、体を守る働きがすべて未熟です。生野菜や刺身など、加熱してないものは避けましょう。できあがった離乳食はすぐ食べるようにしましょう。

② 素材の味を生かしましょう

赤ちゃんは大人に比べて腎臓が未熟で、塩分の摂り過ぎは体に負担がかかります。赤ちゃんに伝えたいのは、素材そのもののおいしさ。複雑な調理や味付けは必要ありません。

③ 食材を赤ちゃんが飲み込める形にしましょう

赤ちゃんは歯が生え揃っていないし、舌や口の動きも未完成です。トロトロ状から始め、歯の生え方や口の動きを見ながら、少しずつ固さを増していきます。

■ 手づかみ食べについて ■



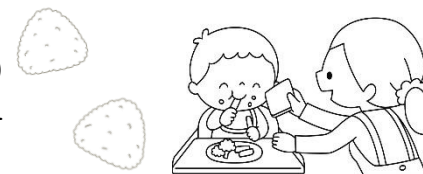
手でつかむことによって、食べ物の固さや温度を確かめると共に、どの程度の力で握ればよいかという感覚の体験を積み重ねていきます。また、「自分で食べたい」という欲求が出てきた発達の証でもあります。

手づかみ食べの時期は、食べ物を手でかき回したり、床に落としたり、食器をひっくり返したりと、遊んでばかりいて食べないことがあります。遊んでばかりの時は、遊びと食事の区別をつけるためにも、食事の時間は30分くらいで切り上げてみましょう。

手づかみ食べのポイント！

① 手づかみ食べのできる食事に

・ごはんをおにぎりに、野菜の切り方を大きめにするなど、メニューに工夫をしていきましょう。



② 汚れても良い環境を

・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、後片づけがしやすいように準備しましょう。



③ 食べる意欲を尊重して

・食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べるものであることを認識して、子どもの食べるペースを大切にしましょう。
・自発的に食べる行動を起こさせるには、食事時間に空腹を感じていることが基本です。たっぷり遊んで、規則的な食事リズムを作りましょう。

◆ 9～11か月(カミカミ期)の離乳食 ◆

食事回数	1日3回
形態	歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらい）
食べさせて良いもの（目安）	＜モグモグ期にプラスして…＞ パスタ、海藻、きのこ、鶏肉、牛肉、豚肉、赤身の魚、チーズ
口・舌の動き	●舌が左右にも動くようになり、食べ物を歯ぐきへ移動させる ●歯ぐきで噛むことができる
食べさせ方のポイント	●手づかみ食べが十分にできるように、茹で野菜やトーストをスティック状にしてみましょう

