

離乳後期(生後9か月～11か月頃)

★歯ぐきで食べものをつぶして食べられるようになる時期です。

★離乳食をあげるときは、赤ちゃんの口の奥までスプーンを入れないようにします。丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って食べさせてあげましょう。

食べ方のめやす

食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。
一緒に食事をする事で、食の楽しい体験を積み重ねてあげましょう。
母乳は赤ちゃんが欲しがるだけ、ミルクは1日に2回程度あげましょう。

離乳食の固さ

歯ぐきでつぶせる固さ
バナナくらいの固さが目安です。

バナナ
くらいの固さ

調味料を使用する場合は
素材の味を生かし、
薄味にしましょう。



どんな食品が食べられるの？

穀類

5倍がゆ→軟飯
食パン・めん類

5倍がゆ：米と水を1:5で作ります。
軟飯：米と水を1:2～3で作ります。
食パン：小さく持ちやすい大きさに切り、そのままあげます。
めん類：やわらかくゆでたら、1～2cmくらいに切ります。

野菜・果物

繊維の多い野菜以外
(例)ごぼう、たけのこなど

野菜：軟らかく煮ます。
果物：食べやすい大きさに切り、そのままあげます。
食べにくければ少し煮ます。

たんぱく質食品

白身魚・赤身魚→青皮魚
鶏肉・豚・牛の赤身肉・
レバー・納豆・豆腐・大豆・
全卵・牛乳・チーズ

魚：いわしやさばなどの青皮魚も使用してみましょ。肉：赤身肉やレバーと取り入れて鉄分をとりましょ。大豆：軟らかく煮てつぶします。高野豆腐はすりつぶすとよいです。卵：よく加熱してあげます。乳製品：塩分・脂肪分の少ないものを。

※乳児ボツリヌス症予防のため、
はちみつは満1歳まで使わないでください。

ベビーフードを利用するときの留意点



- ◆赤ちゃんの月齢や固さにあったものを選び、あげる前には一口食べて味・固さ・温度を確認しましょう。
- ◆食材の大きさ、固さ、とろみなど、離乳食を手作りする際の参考にしてみましょう。
- ◆外出や旅行時に1品増やすとき、メニューに変化をつけたいときなど、用途に応じて選択しましょう。
不足しがちな鉄分の補給源となるレバーなど、調理しにくい食材を手軽に取り入れられるのはベビーフードの利点です。
- ◆主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事にするために、料理や原材料が偏らないようにしましょう。
- ◆開封後の保存には注意が必要です。食品表示をよく読んで適切な使用をしてください。衛生面の観点から、食べ残しや作りおきは与えないようにしましょう。

★離乳食や赤ちゃんについて不安なことなどがありましたら、宮津市健康増進係(45-1624)までご相談ください。