

カミカミ離乳食 (9~11か月頃)

1日3食栄養バランスを考えて、歯ぐきでカミカミかむ力をつけましょう

*食事リズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。



*共食を通じて、食の楽しい体験を積み重ねましょう。



ふじキュン♡&ふじさわバランストリオ

カミカミ期のスタート！

- *1日3回食で、食事のリズムをつけていきます。
子どもの食欲に応じて、離乳食の量を増やしていきます。
- *舌で食べたものを歯ぐきの上にのせて、歯ぐきでつぶすことを覚える時期です。
乳歯が生えている場合は歯で噛むことも覚えていきます。
- *家族で楽しく食事をしましょう。この時期になると離乳食からの栄養が基本になってきます。
主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスを心がけましょう。
- *だしや食塩無添加のトマトジュース、育児用ミルクなどを使って調理し、食感や味に変化をつけていきましょう。

ここがポイント！

- *離乳食は歯ぐきでつぶせるくらいの固さが目安です。
- *母乳または育児用ミルクは離乳食のあとに与え、それ以外は授乳のリズムに沿って母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日に2回程度与えましょう。
- *大人の食事の取り分けで、離乳期から家庭の味を取り入れましょう。
- *少量の調味料は味付けのアクセントになります。



手づかみ食べにトライ！

- *手づかみ食べはこの頃から盛んになってきます。
- *食べものをさわったり、握ったりすることで、固さと触感を体験し、食べものへの関心につながり、自分で食べようとする行動につながります。
- *できるだけ自由に手づかみ食べをさせてあげましょう。

コップ飲みにトライ！

- *いきなりコップで飲むのは難しいので、スプーンや小皿で汁物などを飲む練習からはじめましょう。
- *コップを持ったり、くわえたり、慣れたら少量の水を入れチャレンジしてみましょう。



藤沢市 親子すこやか課

9～11か月頃の1回当たりの目安量

主食

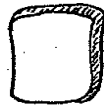
米類

(全かゆ 90g～
軟飯80g)



パン類

(食パン 8枚切
1/2枚)



麺類

(ゆでたもの 30～50g)

うどん・そうめん・マカロニ・スパゲティ



その他

(オートミール・コーンフレーク)

食パンを4等分にカットして
トーストしたものや、
マカロニなどで
手づかみ食にトライ！



主菜

魚類

(15g)

あじ・さけ・さわら・まぐろ・かつお
かじき・さば・ぶり・ツナ缶など



肉類

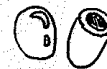
(15g)

鶏ムネ肉・鶏モモ肉・
牛肉(赤身)・豚肉(赤身)など



卵

(全卵1/2個)



大豆・大豆製品

豆腐
(45g)



納豆
(15g)



高野豆腐
(5g)



きな粉
(5g)

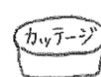


乳・乳製品類 (80g)

プレーン
ヨーグルト



カッテージ
チーズ



調理として
育児用ミルク



副菜

野菜・果物・いも類

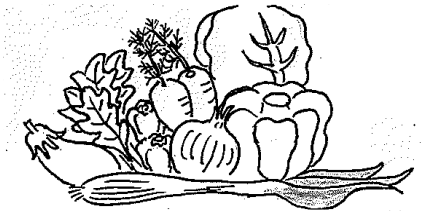
(30～40g)

*色の濃い野菜

かぼちゃ・にんじん・ほうれん草・トマト・
ピーマン・ブロッコリー・チンゲン菜 など

*その他の野菜

かぶ・カリフラワー・キャベツ・きゅうり・
大根・玉ねぎ・なす・白菜 など



海藻類

のり・ひじき・わかめ・青のり



いも類

じゃが芋・さつまいも・里芋



果物

いちご・バナナ・
みかん・りんごなど



☆量はあくまで目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。