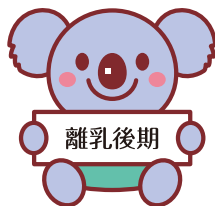


# 9～11か月頃



- \* 歯ぐきでつぶして食べられるようになります。
- \* 手づかみ食べが始まるころです。自分で食べものをさわったりつかんだりして、いろいろな感覚を楽しみます。

## 離乳食のすすめ方

～ 主食・主菜・副菜のそろったメニューを

家族と一緒に食べましょう。～

- 離乳食は1日2回から3回に増やします。
- 離乳食が進むと食後の授乳やミルクの量が減ってきます。育児用ミルクは1日2回程度になります。
- いろいろな調味料で3回の離乳食に変化をつけましょう。
- 家族一緒に食卓でごはんを「食べる楽しみ」を教えてあげましょう。

## スケジュール例

8:00



1回目

12:00



2回目

15:00



3回目

18:00



4回目

22:00



5回目

### ポイント

- ☆ 朝は早く起こし、離乳食は決めた時間に与えるなど、生活リズムをつけましょう。
- ☆ 3回目の離乳食は、夜遅くならないようにしましょう。
- ☆ 授乳のタイミングによって、離乳食を食べる量に影響するので、時間気を付けましょう。
- ☆ 手でつかめるものもあげましょう。
- ☆ コップで飲む練習をしましょう。
- ☆ よく噛んでいるか見てあげましょう。

## 9～11か月頃のこんだて例

1食分の目安です

献立名	材料	分量	目安量
おかゆ	5倍がゆ	90g	子ども茶碗 軽<1杯
ミートボールと キャベツの スープ煮	牛豚合びき肉 玉ねぎ パン粉 塩	10g 5g 1g 1/4 つまみ	小さい ミートボール 3～4個
	キャベツ ケチャップ	20g 小さじ 1/2	1/2 枚
ポテトサラダ	じゃがいも にんじん 玉ねぎ	10g 5g 3g	大きじ 山盛り1杯
	ノンオイル ツナ缶	3g	
	マヨネーズ	1g	

### 作り方

#### ミートボールと キャベツのスープ煮

- ① 野菜スープの玉ねぎを取り出しみじん切りにする。
- ② ひき肉に塩を加えて練り、①とパン粉を加えて混ぜ、4～5個にわけ、丸める。
- ③ キャベツを5mm各に切り、野菜を煮た汁にもどして煮立る
- ④ ②を入れ、火がとおったら、ケチャップで味付けする。

#### ポテトサラダ

- ① 基本のスープからじゃがいも、にんじん、玉ねぎを取り出し、5mm角に切る。
- ② ツナ缶とマヨネーズを加えて混ぜて、電子レンジで20秒加熱する。  
基本のスープ▶(※P3 参照)



## 簡単レシピ

### ほうれん草の白和え

<材 料> 絹豆腐40g、ほうれん草20g、しょうゆ2滴、砂糖ひとつまみ

#### <作り方>

- ① 豆腐は2cm角に切り茹で、すり鉢ですりつぶす。
- ② ほうれん草を柔らかく茹で、水に浸しあくを抜き絞る。
- ③ ほうれん草は5mmの長さに切る。
- ④ ①と③を混ぜ合わせ、砂糖・しょうゆで味をつける。



### 肉じゃが

たくさん煮て大人の食事にも役立てましょう！！

#### <材 料>

じゃがいも10g、にんじん10g、玉ねぎ10g、豚赤身ひき肉15g  
砂糖 1g、しょうゆ 1ml (2滴位)、油 少量、水溶き片栗粉 (片栗粉 小さじ1/4、水 小さじ1)

#### <作り方>

- ① 油で野菜とひき肉をさっと炒めてひたひたの水を入れて煮る。
- ② 野菜が柔らかくなったら赤ちゃん用に取り出す。
- ③ 砂糖、しょうゆで味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
(残った大人用の肉じゃがの材料はお好みの味付けでお召し上がりください)



### 手づかみ食べ

◆手でつかんで食べやすい大きさ、スティック状のものなどを取り入れていきましょう！

- ★スティック状のゆで野菜
- ★パンケーキや、おやき風をつかみやすくカットして
- ★基本のスープ(※P3参照)などの大きめに切った具



手づかみ食で、  
食べる意欲を育てましょう

次のページ Let's 手づかみ!



# Let's 手づかみ!

空腹

規則正しい生活

たっぷり遊ぶ

「食べよう!」とする気持ちを大切にしましょう!!  
「食べさせる」ものではなく、子ども自身が「食べる」ものです。

手

「さわる」「つかむ」で、固さ、やわらかさ、温度などを確かめてちょうど良い力加減を覚えます。



テレビは消す



おもちゃは片づける

目

食べ物の大きさ、色、形を見ています。

口

「指しゃぶり」「おもちゃをなめる」動作の経験を生かして、食べ物を口に運びます。



\*一口を多めにスプーンにのせてあげましょう。(あまり少ないとカミカミの練習になりません)

\*盛り付けは少量に

こぼした時のためにも、特に汁物は少量にしましょう。

\*エプロンをつけましょう

汚してもよい服装で食べさせましょう。

\*掃除をしやすい工夫

床に敷物(新聞紙やレジャーシートなど)を敷きましょう。