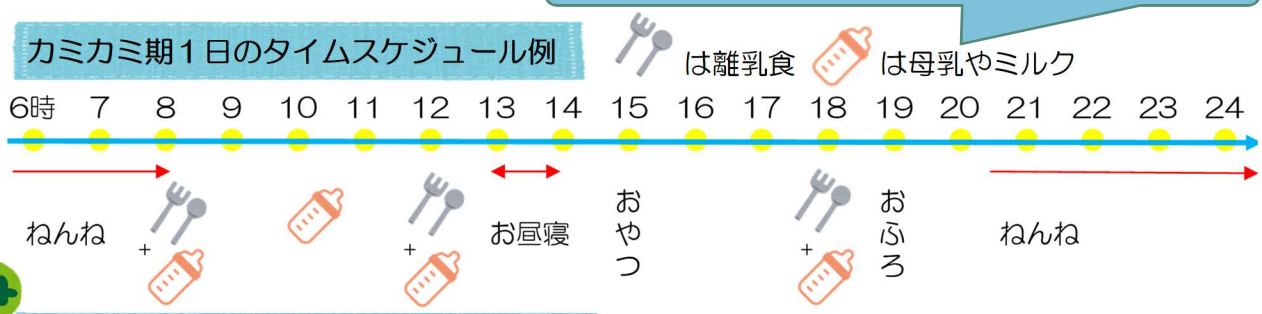
離乳食の進め方～9～11ヶ月頃(3回食)～

この時期は歯ぐきで食べ物を噛むことができる『カミカミ期』です。１日３回食になり、大人と食事をする機会が増えます。この時期は、自分で食べたいと欲求がわいてくるので、手づかみで食べられるものを用意し、手づかみ食べをさせてあげましょう。

１回のミルクの目安量は 200ml、食後は 50～100ml

カミカミ期１日のタイムスケジュール例



ポイント

カミカミ期（9～11か月）の食材の目安

１　食材の固さはバナナくらいを目安に

舌を上手に使って、かためのものは歯ぐきへ運べるようになります。食材のかたさはバナナくらいを目安に、少し大きめのかたまりも混ぜていきましょう。

２　食材は赤ちゃんの発達に合わせたかたさと大きさに

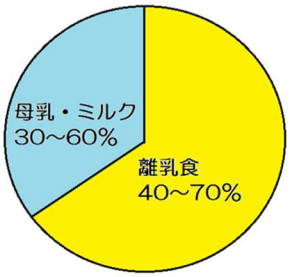
食材のかたさや大きさが赤ちゃんの発達に合っていないと丸飲みすることがあります。今の時期は、舌を左右に動かせるようになり、食べ物を歯ぐきへ送ってつぶす、前歯でかじりとることもできるようになります。口の中で動きが出来ているか確認し、食材の大きさを調整していきましょう。

３　大人の食事のとり分けも可能に

やわらかく煮たものなど、大人の食事の中に赤ちゃんが食べられるものが増えていきます。味付けを薄めにして、同じものを一緒に食べる機会をもちましょう。

４　鉄やたんぱく質を意識した食事を

９か月以降、特に鉄は、お母さんのお腹にいるときにもらったものが減ってくる時期なので、赤身の肉や魚、大豆、レバーなど鉄が豊富な食材を意識して献立に取り入れるようにしましょう。

栄養バランス～離乳食からとる栄養の方が多くなる～

栄養の 40～70%程度を離乳食から取るようになります。１日の授乳回数は、食後を含めて母乳は５～８回、ミルクは２～５回くらいで、１日のミルクの総量は 400～1000ml 程度を目安にします。そろそろ哺乳瓶からコップに切り替えて、少しずつ飲む練習を始めるといいでしょう。