

「離乳食教室

～3回食へのすすめ方～



3回食(9ヶ月以降の食事)のポイント

1 とりわけ食について

大体9ヶ月～11か月頃になると、消化器官の発達とともに、今まで食べられなかったような食材や調味料も食べられるようになってきます。

それに従い、大人の食事と全て別に作る必要がなくなるので、柔らかくしたり、食べやすく切ったりすることで、赤ちゃんにもあげることが出来ます。

2 かみちぎりにについて

前歯がしっかり生えたら噛みちぎりの練習をしましょう。

最初は、パンや野菜など、大人が持った状態で、一口ずつ赤ちゃんに噛みちぎらせることから始めます。

柔らかさも、赤ちゃんが噛みちぎれる硬さかどうか、みてあげてください。赤ちゃんが慣れてきたら自分で食物を持たせて噛みちぎらせてみましょう。

3 手づかみ食べについて

手づかみ食べは大切な成長段階のひとつです。手でぐちゃぐちゃ触ってみることも、大切な食育です。

最初は汚したりこぼしたりするのは当たり前で、赤ちゃんがいきなりスプーンなどの食具を使って食べられるようになることはありません。スプーンを持たせるのは、1歳半を過ぎてからでも十分です。

それまでは、たっぷり手づかみ食べの練習をさせてあげてください。練習を積み重ねることで、どんな赤ちゃんも自分で食べられるようになっていきます。まずは、1品でよいので、赤ちゃんが自分で持って食べられるようなものを用意してあげるとよいですね。

4 おやつについて



赤ちゃん用の市販の菓子類は色々ありますが、3回食のはじまりの時期は、一日3回の離乳食と、母乳またはミルクで栄養は足りています。おやつをあげる場合は、離乳食の妨げにならないように注意しましょう。

1歳近くになると、授乳量が減ったり、卒乳したりする子もいるので、3回の離乳食では足りず、補食が必要な場合もあります。その場合は、食事で摂れなかった栄養分を補うため、補食を与えます。

内容は、エネルギーのもとになりやすい炭水化物を主にして、たんぱく質や脂肪分が多いものは消化器に負担がかかりやすいので避けます。おやつの回数は午前と午後で1回ずつの計2回が目安ですが、生活時間や食事量、授乳量によっても変わります。

5 歯のはなし



乳歯が生え始めてから、離乳食・おやつを与えるときには、赤ちゃんの口の中にむし歯がうつらないように気をつけてあげましょう。また、発達に合った固さの食べ物を与え、噛む練習もしましょう。そしてスキンシップをしながら、お口の中を清潔にしてあげるといいですね。

3回食ー1日分モデル献立

	(3回食献立)	(大人の食事)
朝食	スティックトースト or ☆カッターチーズ入りパン粥 《・スープ》 ・果物 ・ミルク100ml	・チーズトースト ・季節の野菜のスープ ・果物
昼食	☆ミートうどん 《・野菜くたくた煮》 ・ミルク100ml	・ミートソーススパゲティ ・野菜サラダ ・ヨーグルト
夕食	☆3倍かゆ ☆魚のおろし煮 ☆野菜の煮物 ・季節の野菜を入れたお味噌汁 ・ミルク100ml	・ご飯 ・焼き魚大根おろし添え ・野菜の煮物 ・お味噌汁

※ ☆印がついてるものは別紙に作り方があります



<9か月で使える食材はどんなものがあるでしょう？>
魚…白身魚に加え、鮭、かつお、まぐろ、さんま、鰯など
肉…赤身の肉（鶏、豚、牛）
穀類、野菜類は、柔らかくしたり小さくしたりすることで、ほとんどのものが食べられます。

この時期は、食欲に個人差はありますが、ミルクや母乳が栄養の中心となっていた8ヶ月頃までとは違い、離乳食からの栄養が重視されるのが9ヶ月以降です。

おとなが食べている食事、味付けと柔らかさを考慮すれば、ほとんど赤ちゃんにも食べさせることが出来ます。そのためには、おとなが外食や出来合いのものばかりではなく、手作りの食事を食べることが必要です。3回食に慣れてきたら、是非お子さんと一緒に食卓で、大人が美味しく食べる姿を見せてあげてください。

～ご利用下さい～

栄養個別相談

日にちと場所 概ね毎月第3金曜日（小金井市保健センター）

時間帯 午後1時半から1人30分程度

内容 管理栄養士による個別相談

（離乳食の進め方や少食、偏食、食物アレルギー等、食・栄養に関する相談）

予約 要予約（健康課）※指定日以外は応相談

歯科健康相談

日にちと場所 年6回 月曜日（小金井市保健センター）

時間帯 午後3時より

対象 乳幼児から成人

内容 市内の歯科医師、歯科衛生士による相談

予約 要予約（健康課）

お問合せ

小金井市福祉保健部健康課

住所 小金井市貫井北町5-18-18

電話 042-321-1240

