

「もぐもぐごっくん、おいしいね」

～離乳食の進め方～



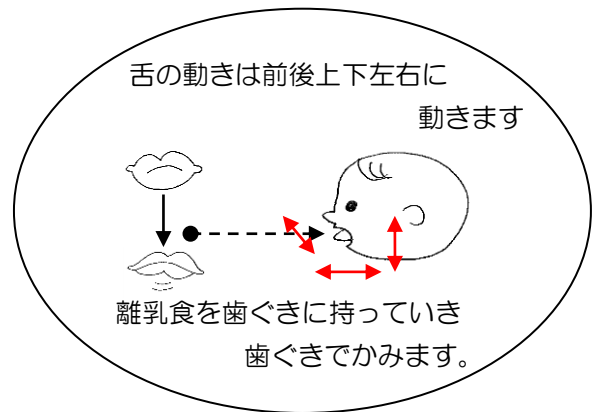
★★9～11 か月ごろ（離乳後期）★★

野菜の煮物



全がゆ

みそ汁



◎3回食を軌道にのせていきましょう。

⇒家族の食事の中からうす味のものを取り分け、調理方法や献立に変化をつけて、偏食にならないようにしましょう。

お茶などの水分補給も心がけましょう。

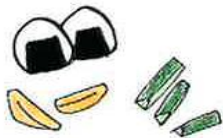
◎自分で食べたがる意欲は大切にしましょう。

⇒手づかみ食べがしやすい工夫が必要です。

⇒遊びだしたら 30 分を目安に切り上げましょう。



《手づかみ食べの工夫》



ご飯をおにぎりに。
野菜類の切り方を
大きめに。



子ども用の皿に。
汁物は少量を。



汚れてもよい環境に。
(I° ロン・リザーシート等)



子どもの食べる
ペースを大切に。

◎コップの練習をしましょう。



◎鉄分をしっかりとりましょう。

⇒離乳後期以降は鉄分が不足しやすいので、赤身の肉や青背魚、レバー等も使うようにしていきましょう。



赤身肉、レバーなど



まぐろ、かつお、
さば、いわし、さんまなど



ひじき 小松菜など

☆☆この時期の食べさせ方☆☆

①スプーンを下唇の上に
のせ上唇が閉じるのを
待つ。

(※スプーンを自分の口に
持っていこうとする姿もある)

②軟らかめの物は
前歯でかじり取らせる。

③舌を使って食べ物を
歯ぐきに移動させ、
ほっぺをふくらませて
歯ぐきでかみかみ
する。

