



# 生後9~11ヶ月ごろの食事のポイント☆

- 目標 ●上下2本の前歯が生えそろう時期です。前歯でかみ切り、歯ぐきでつぶす練習をしましょう。
- 家族で楽しく食事の時間をすごしましょう。



## ★1日3回食の規則正しいリズムに。

※家族の食事リズムに合わせて、離乳食も1日3回食に。3回食にすすむと、自然に母乳・ミルクの回数は減ってきますが、まだまだ離乳食だけでは栄養が補えません。離乳食後と、それとは別に母乳は欲しいだけ、育児用ミルクは1日2回程度与えましょう。おやつはまだ必要ありません。

### ポイント①

### 早寝・早起き

### ポイント②

### 1日3食 決まった時間に食事！

1日のスタートは朝起きるところからですが、まずは早く寝ることが大切。

食事も朝・昼・夕の3回、できるだけ決まった時間に食べる習慣を身につけ、生活リズムを作っていきましょう。乳幼児の習慣が成人になってからの生活習慣病と関連することがわかっています。子どもの頃から健康づくりを考えた食習慣を！



**生活リズム  
とても大事！**

素材の味で喜んで食べているようなら、ムリに味を付ける必要ありません！

## ★固さは、歯ぐきでつぶせる固さに。

※指でつまんだり、スプーンで少し力を入れたりするとつぶれるくらいが目安

## ★味付け（調味料）は、だし汁を中心に、うす味を心がけましょう。

しょうゆ、塩、砂糖などのほか、ケチャップ、マヨネーズも使えますが、少量にすること。  
※家族の食事から取り分けたものも少しずつ食べられるようになりますが、そのためには、家族の食事の日頃から薄味にするよう心がけることが大切です。



## ★鉄分不足に注意！

鉄が不足しやすい6か月以降は、鉄を多く含む食材（赤身の魚や肉、レバー、ほうれん草、大豆等）を上手に取り入れましょう。調理用を使用する牛乳の代わりに育児用ミルクを使用するなど工夫しましょう。

## ★フォローアップミルクは、母乳や育児用ミルクの代替品ではありません。

離乳食が順調で、成長曲線に沿って成長しているなら、あえて使う必要はありません。離乳食が進まず、鉄不足のリスクが高い場合などに使用する場合は、9か月以降にしましょう。



## ★飲み物は??

元気な時の水分補給は、水や麦茶などの甘くない飲み物に。スポーツ飲料やイオン水・ジュースなどは、食事に影響するほか、肥満などの原因にもなります。

特にスポーツ飲料には、糖分だけでなく塩分も含まれているので、小さいお子さんの腎臓には負担がかかります。

また、甘い味に慣れてしまうと、甘くない飲み物（水・牛乳など）を嫌がる場合があります。

## ★果物をあげる時の注意！

甘～い果物は、お子さんも大好き！もぐもぐよく食べると思いますが、食べすぎると食事に影響が出てきます。食事時の果物は、「必ず食後に」と決めましょう。

【めやす量】⇒1日20g程度

バナナ（中）・・・1/4本

いちご（M）・・・2粒

みかん（S）・・・1/2個



## 1歳児相談の時期は・・・

『手づかみ食べ』が大切な時期です。お子さんの発達において、とても大切な行動ですので、積極的にやらせてあげてください。

