



舌で食べ物を歯ぐきの上に乗せ、食べることができるようになります。

〈3回食開始の目安〉

- ・2回食に慣れて食べる量が安定してきた。
- ・モグモグ口を動かし、少し形があるものを舌でつぶして飲み込める。

## 回数と時間

- 「1日3回」の離乳食で食事のリズムをつけていきましょう。
- 食欲に合わせて離乳食の量を増やし、離乳食後は母乳またはミルクを与えましょう。（おなかがいっぱいだと言わなくなることもあります。）
- 離乳食から摂る栄養素が増え、離乳食の重要性がますます高くなりますので、質・量ともに気をつけましょう。
- 時間は目安ですので、時間・生活のリズムは各家庭の状況に合わせて進めましょう。

月 齢	午前6時	午前10時	午後2時	午後6時	午後10時
9～11か月ごろ	授 乳	離乳食 + 授 乳	離乳食 + 授 乳	離乳食 + 授 乳	授 乳

## 調理形態

- 固 さ…歯ぐきでつぶせる「バナナくらいの固さ」を目安に。
- 形 状…5mm～1cm角の大きさを目安にやわらかく煮ましょう。  
手づかみで食べられる形のものを取り入れていきましょう。
- 味付け…ケチャップ、マヨネーズが使えるようになりますが、薄味を意識し、使うときは少量にしましょう。



## 手づかみ食べのポイント

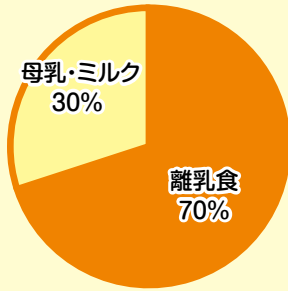
手づかみ食べは、生後9か月ごろから始まり、食べ物への関心、自分から食べようとする行動につながります。食べ物を触る・握ることで、その固さや温度などを確かめます。手づかみ食べを経験することで、スプーンやフォークなども使えるようになっていきます。

〈手づかみ食べの工夫〉

- エプロンや前かけをつける。
- テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷く。
- 手で持って食べられる料理にする。  
（例：ご飯をおにぎりにする、野菜をスティック状にするなど）



## ★ 栄養の割合



この時期の栄養は、離乳食からとる栄養素が増え、離乳食の重要性がますます高くなりますので、質・量ともに気を付けましょう。

### フォローアップミルクとは？

離乳食に不足しがちな栄養素（鉄分やビタミン、ミネラルなど）を補うものです。すべての栄養がバランスよく含まれる母乳や育児用ミルクとは役割が異なるため、フォローアップミルクのみでは、栄養が偏ってしまいます。

鉄欠乏のリスクが高い場合や適切な体重増加がみられない場合には、医師の相談をしたうえでフォローアップミルクを活用しましょう。

### 鉄を含んだ食材を取り入れましょう♪

鉄分が不足しやすい時期になりますので、積極的に取り入れましょう。

(例) 赤身の魚（まぐろ、かつおなど）、レバー、ほうれん草、小松菜、大豆製品、卵 など



## 9～11か月ごろのメニュー例

### 肉団子と野菜のスープ

#### ★ 材料 (2食分)

- ・豚ひき肉（赤身） 30g
- ・玉ねぎ 10g
- ・片栗粉 小さじ 1/2
- ・じゃがいも 40g
- ・にんじん 10g
- ・だし汁 300ml
- ・みそ 小さじ 2/3

#### ★ 作り方

- ①だし汁(13ページ参照)を作る。
- ②豚ひき肉に、みじん切りした玉ねぎと片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③鍋にだし汁と1cm角に切ったじゃがいも・にんじんを加えて、やわらかくなるまで煮る。
- ④③に②を小さな団子に丸めたものを加えてよく火を通し、みそを溶き入れる。

### チーズポテト

#### ★ 材料 (2食分)

- ・じゃがいも 1/2 個
- ・カッターチーズ 小さじ 2
- ・青のり 少々

#### ★ 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、1cmの角切りにして、水にさらしてから形が残るように煮る。
- ②煮えたじゃがいもをザルにあけ、水気を切る。
- ③②をボウルにあけ、カッターチーズと青のりを加え、さっくりと混ぜ合わせる。

