

離乳食 Q&A(9～11か月児用)



ひよこママサロン、栄養相談、乳幼児健診において、保護者さんからよくある質問について、栄養士よりアドバイスを掲載しますので、離乳食づくりの参考にしてください。

9～11か月頃(離乳食後期)

保護者	Q1.	1日3回食は、朝、昼、夕方にするべきですか？
栄養士	A1.	このころの月齢は、夜寝る時間が長くなり、朝晩の区別がしっかりついてくるため、日中は3食のリズムを整えながら与えていくことが必要になってきます。朝起きたら、カーテンを開けて朝日を浴びる、日中は、外出や遊ぶ時間を設ける、夜寝る前は部屋を暗めにするなど、メリハリも必要です。リズムが確立できないと、睡眠や授乳との間隔が近いと空腹になりづらいため、食べる量が落ちる可能性があります。一日の過ごし方を少しずつ見直していくことをお勧めします。
保護者	Q2.	食後、授乳を欲しがらなくなりました。もうあげなくてもよいのでしょうか。
栄養士	A2.	後期食は栄養価も高くなるため、食後の授乳をあまり欲しがらないこともあります。その際は、無理に全量飲ませなくても大丈夫です。

		栄養が足りているかは、定期的に身体計測をするなど成長曲線に照らし合わせていくことも必要です(母子健康手帳参照)。
保護者	Q3.	大人の食べているものを欲しがります。あげてもよいでしょうか？
栄養士	Q3.	大人が食べている食事は、形状、味付け、量など、後期食とは違います。お粥は、5倍粥、食材はバナナくらいの硬さで、5ミリ角前後の大きさ、味付けもほんの少しずつ進めていく時期です。 ただ、離乳食後期は 1 日 3 食になり、そのリズムを確立すること、大人と一緒に食卓を囲むことも大切ですので、大人の食事からとりわけて作るメニューをいくつか用意できると、見た目も使用する食材も違いが少なく、お子さんも満足しやすいです。
保護者	Q4.	『カミカミ』せず、口に入れてすぐ飲み込んでいる(丸のみ)かもしれません。どうすればよいですか？
栄養士	A4.	後期は、歯ぐきでつぶせる(バナナ)くらいの硬さが目安です。前歯が生えてくる時期ですので、かじりとることはできますが、つぶすことは難しいため、歯ぐきでもつぶせるバナナくらいに柔らかくしてあげてください。 後期食は、バラエティーが広がる分、初めての食材を受け入れにくい場面も出てきますが、味付けをしてアクセントを加えるとよいでしょう。油分の少ないしょうゆや味噌、ケチャップなど上手に活用しましょう。