

9～11ヶ月頃（離乳後期）



この時期から、離乳食の回数は3回になります。

好き嫌いや遊び食いが出てくる時期ですが、無理強いせず、楽しく食べられる工夫をしましょう。

【ステップアップの目安】

- おすわりが安定し、椅子などにある程度の時間、座ってられる。
- 口に力が入りやすくなるので、カミカミができるようになる。
- 食べ物の手を伸すなどの、自分で食べたい意欲が見られ、舌を左右にも動かし、口をモグモグし始めている。

タイムスケジュール



【後期の目標】

- 食べ物を奥の歯ぐきでつぶし、口をモグモグ動かして食べられる。
- 食べ物やスプーン、フォークを手で持とうとするなど、自分で食べる意欲が育つ。
- 1日3回の離乳食のリズムが整い、ほぼ毎日同じ時間に離乳食が食べられる。

【調理のポイント】

- 歯ぐきでつぶせるバナナくらいの固さを目安に調理しましょう。
- 味付けのバリエーションを増やしていきましょう。例えばほうれん草なら、ごま和え、のり和え、ホワイトソースで煮る、バターソテーなど、味を変えるだけでグッと献立の幅が広がります。
- 少量の油が使えるようになります。

【注意点】

- 主食・主菜・副菜（または汁物）を揃えるように心がけましょう。
- 3回食にしましょう。
- 母乳のみでは鉄分の不足が起こりやすくなります。離乳食に鉄分を多く含む食品（赤身の肉や魚、レバーなど）を取り入れるようにしましょう。