



離乳食後期の食事



1日2回の離乳食から3回と回数が増え、1日に必要な栄養量の50~60%が離乳食からとるようになります。

この時期より、食欲にムラが出てきたり、個人差が大きくなってきたりと、せっかく作った離乳食が一口たべておしまい…と離乳食でお悩みの方も多いのではないでしょうか。

この頃の赤ちゃんの舌の動きは、前後上下に加え、左右にも動くようになり、奥の上下の歯茎で食べ物をかみくだき、すりつぶして食べるという機能が発達します。

また、上下の前歯が生えてくるようになると、食べ物を噛み切ることができるようになります。前歯はすりつぶすことには、ほとんど役立ちませんが、前歯を使うことは、将来、奥歯でそしゃくするための大切な学習になるといわれています。

“手づかみ食べ”がみられるようになるのもこの時期。これは食べ物の形や感触を手触りで確かめているのです。この時期は存分に手づかみさせてあげましょう。

このように、食べる機能・発達にあわせた離乳食の形に調整してあげることが大切です。



少しずつ粒の大きさをUP!

トロトロ&ツブツブ状の中期食をベースに、これまでより少し大きめのものをまぜてみましょう。(目安:5~6ミリ角程度)

かむのに疲れて丸飲みしないよう、少し固め(食材が大きめ)のメニューと、やわらかいメニューを組み合わせるとよいでしょう。

どのくらいのかたさが目安なの?

歯茎でつぶして食べられるバナナくらいの固さを目安にしてみましょう。

手づかみ食べが見られるようになったら

スティック状のバナナや、柔らかく茹でたニンジンなどを試してみましょう。

しかし、赤ちゃんは、のどにつまらない程度の量に調整することはできませんし、かむことに慣れていないと、丸飲みしてしまい危険です。

必ず見守りながら、のどにつかえないように見ていてください。

鉄不足に注意!

生後9ヶ月頃には、赤ちゃんの体内の貯留鉄が減少し、鉄欠乏になる可能性があります。

赤身魚(かつお・マグロ)やレバー、小松菜など、鉄分が豊富な食材を積極的に取り入れましょう。

ただし、赤ちゃん内臓はまだたくさんのたんぱく質を消化するのが苦手。食べる量は食欲にあわせるのではなく、目安量を参考に調節しましょう♪

1回あたりの目安量!

①全がゆ 90g~軟飯 80g

②野菜: 30~40g

③蛋白質源(いずれか1品)

魚: 15g 肉: 15g

豆腐: 45g たまご: 全卵1/2個

①の主食、③をつかった主菜、②をつかった副菜がそろった献立を心がけると、栄養バランスの良い離乳食となります。