

# 9～11か月ごろ

手づかみ食べ&よくかむ練習を!!

あんしん離乳食BOOK  
20ページ

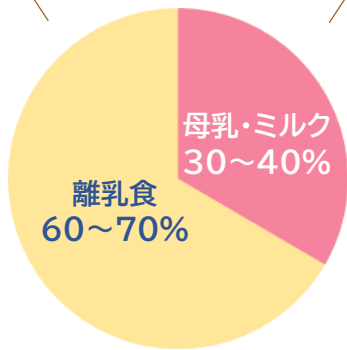


## はじめる目安



- ・口をもぐもぐ動かし、歯茎でつぶす練習をしている。
- ・手づかみ食べなどで自ら食べようとする意欲、食べる量が増えてきた。

## この頃の 栄養バランスの目安



離乳食が栄養素やエネルギーの中心となってきますが、まだまだ母乳やミルクから栄養が必要な時期です。親子の触れ合いとしても大切です。

## この時期に赤ちゃんが食べられる食品

- 【おかゆ】 5倍がゆ(米1:水5)  
軟飯 \*10か月頃から
- 【野菜】 緑黄色野菜を多めに
- 【きのこ類】 えのき、生しいたけ、しめじ  
→細かく刻む
- 【たんぱく質】 青魚、かつお  
豚赤身、牛赤身、鶏レバー  
全卵
- 【乳製品】 牛乳  
→加熱して少量ずつ。野菜の煮込みなどに。  
チーズ
- 【海藻】 のり、わかめ、ひじき
- 【油脂】 バター、サラダ油、マヨネーズ
- 【種実】 ごま  
→よく炒ってすりつぶす



## すすめ方のポイント

- ・食事のリズムをつけ、生活リズムが整ってきたら**1日3回食**へと進みましょう。
- ・主食・主菜、副菜がそろった献立を用意しましょう。
- ・野菜スティックや細く切ったパン・果物などを持たせ、前歯で噛み切る練習をさせましょう。
- ・9か月以降は**鉄分**が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバー、青菜を取り入れましょう。食事から鉄分を取りにくい場合は、育児用ミルクをフォローアップミルクに替えてみても良いです。



## 発達とのつながり

- ・手づかみ食べは「自分で食べたい」という動物としての育ちの証です。また、スプーンなどを使って食べる動作の延長にあります。口に入るまでの運び方、ものを掴む力加減などを学んでいきます。

- ・よく噛むことは口の力を鍛え、  
“姿勢の維持”  
“集中力UP”  
“言葉の育ち” に繋がります。

噛む力に合わせて固さや形状をステップアップしましょう。



## 9～11か月ごろの1食分の目安

- |           |                   |
|-----------|-------------------|
| ・おかゆ、軟飯   | 5倍がゆ 90g ⇒ 軟飯 80g |
| ・たんぱく質性食品 | 全卵 1/2個～2/3個      |
|           | 魚(15～20g)         |
|           | 肉(15～20g)         |
|           | レバー(18～20g)       |
|           | 豆腐(50～55g)        |
|           | または               |
|           | 納豆・煮豆(15g)        |
| ・野菜・果物    | 30～40g            |
| ・油脂       | 3gくらい、少量から        |
| ・乳製品      | 牛乳(100ml)         |
|           | チーズ(15g)          |

## 【9～11か月児の1食例】

