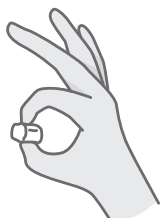


離乳後期の食事

▶ かたさの目安

親指と人差し指で
つぶせる程度



炊飯器調理などで
簡単にほどよいやわらかさにな
ります
水位が釜の1/2～2/3にな
るように気をつけて



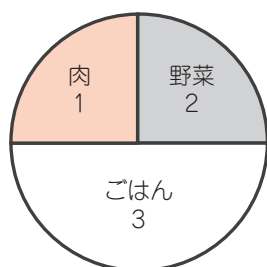
▶ 1 回当たりの目安量 (離乳後期：生後9～11 か月頃)

I. 穀類 (g) (ごはん換算)	全がゆ 90～軟飯 80 (ごはん換算 40～60)
II. 野菜・果物 (g)	30～40
III. 魚や肉 (g)	15

母乳やミルクの量や運動量、身体の大きさなどは、赤ちゃんによって異なります。**食事量よりも赤ちゃんが大きくなっているか**、元気があるかに注目しましょう

〔厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」改定に関する研究会：授乳・離乳の支援ガイド（2019年改定版）、2019より一部改訂〕

▶ 食事のバランス



エネルギーとなる 穀類	米 パン めん類 シリアル いも	パンや麺は塩分を含むので多くなりすぎないように
体の調子を整える 野菜・果物類	野菜 果物	やわらかく煮ると食べやすくなります
体をつくる 魚や肉	肉 魚 卵 大豆・大豆製品	豆腐は水を多く含むので2～3倍量を摂ります

鉄が摂れるのでしっかり！

大人もなるべく一緒に同じものを食べることで、赤ちゃんも「食べる」ことを学びます。楽しく、バランスよく食事することは家族の健康に欠かせません。赤ちゃんに特別なものを作るというよりも家族のものを取り分けられるといいでしょう。



【取り分けるときのポイント】

- ・辛すぎないものを
味が濃そうなものはお湯につけてから取り出したりしましょう。
- ・かたすぎないものを
やわらかく加熱したり、細かくしたりとろみをつけると食べやすくなります。かたくて軽いものは避けます。
丸くてつるつとしたもの（ミニトマトやぶどう）は4つ以上に切ります。

(川口由美子)