

<保護者用>

離乳後期（生後9～11か月頃）（例）

札幌市保育園給食のすすめ方
 ※「離乳のすすめ方」と一部内容が異なります。

咀嚼く機能発達の目安

この時期は、「咀嚼く機能」が発達してきます。口の中に取りこんだ固めの食べ物を、奥の歯ぐきに運びすりつぶして食べられるようになっていきます。「すりつぶし」とは、あごが上下左右に動き食物を噛む（咀嚼くする）ことをいいます。

咀嚼く運動を行うと、あごは噛んでいる方へずれるようにして動き、くちびるもそちら側へひっぱられ、ねじれたような形になります。

この時期は、舌の動きが「前後」「上下」に加えて「左右」に動かせるようになっていきます。生えてきた上下の前歯で、大きめの食べ物を噛み切ろうとするしぐさも見られます。

進め方のポイント

- 3回食の食事のリズムをつけ、生活リズムを整えていくようにしましょう。
- 栄養補給源が乳汁から食事へ移るので、食品の組合せに注意し、バランスのとれた食事にしましょう。
- 食品の使用範囲が広がり、味覚も発達してくるため、調理方法、味付けなど変化をもたせましょう。
- 舌と上あごでつぶせないものを奥の歯ぐきの上でつぶすことを覚える時期なので、歯ぐきで押しつぶせる固さ（指でつぶせるバナナくらい）を目安にし、必要以上に細かくしないようにしましょう。
- 手づかみ食べが始まるため、積極的にさせましょう。
- コップ・汁碗で連続飲みの練習をしましょう。
- 家族一緒に楽しく食べる経験をさせましょう。
- この期の後半には、離乳の完了に向けて、徐々に朝食を入れていきましょう。
- 「いただきます」「人参も食べようね」などと声をかけながら食べさせましょう。手づかみ食べなどが上手にできたら、たくさんほめてあげましょう。

時間帯例

6:00	乳汁
10:00	離乳食 + 乳汁
14:00	離乳食 + 乳汁
18:00	離乳食 + 乳汁
22:00	乳汁

離乳食の1回量

主食	子ども茶碗 2/3～1 (80g)
副食	子ども茶碗 1/2～2/3 (50～90g)
汁物	子ども茶碗 1/2～2/3 (50～80g)
食後の乳汁は、次第に減量していく。	

主な食品と調理形態

穀類 芋類	米がゆ、軟飯、食パン、バターロール、うどん、スパゲティ、マカロニ じゃが芋、さつまい	
野菜 果物	食物繊維の多い野菜以外は、ほとんどの種類を使うことができる 柔らかく煮る、刻む 手で持てるようにする	
たんぱく 質性食品	魚	煮る、焼く、揚げる、蒸すなどして、食べやすい大きさにする（白身魚、ほっけ、さけ、さば、えび、ツナ、しらす干し、ぶり） えびは固く噛み切れなため、適した形態で与えてください。
	肉	焼く、煮る、揚げる、蒸すなどして、食べやすい大きさにする（鶏、豚、牛等）
	大豆	火を通す（豆腐・大豆(つぶす)）、豆乳、納豆（細かく刻む）
	卵	完全に火を通す（全卵）
	乳製品	火を通す（牛乳・チーズ） チーズは誤嚥防止のため、球形以外のものを与えてください。
油脂類 種実類 その他	バター、サラダ油、ごま油 ごま 砂糖、塩、味噌、酢、ケチャップ、マヨネーズ、火を通す（みりん・酒）	