

《生後9か月～11か月頃の離乳食》

☆**歯ぐきでつぶせる固さ（バナナぐらい）**のものを与えましょう。離乳食は1日3回にし、食欲に応じて、離乳食の量を増やしましょう。

☆離乳食の後に母乳又は育児用ミルクを与えましょう。このほかに授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日2回程度与えましょう。

☆食べさせ方は、丸み（くぼみ）のある離乳食用のスプーンを使いましょう。また、やわらかめのものを前歯でかじりとらせましょう。

☆**手づかみ食べをさせましょう。**

（理由）手づかみ食べは、食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心を持ち、自らの意思で食べようとする行動につながり、発育や発達に必要な働きかけです。

献立のポイント

○3回食になるのでいろいろな食材や味をとり入れて栄養バランスがよくなる工夫が必要です。

○**鉄分**が不足しやすいので、**赤身魚やレバー**もとり入れましょう。

○彩りのよい料理で、食欲を引き出しましょう。



離乳食に関するご相談・お問い合わせは下記へ

大仙市健康増進センター 栄養指導班 Tel 0187-62-9301