

かみかみ期

(離乳後期：生後9～11か月)



かみかみ 期



食事のリズムを大切に、**1日3回食**にすすめていきましょう。

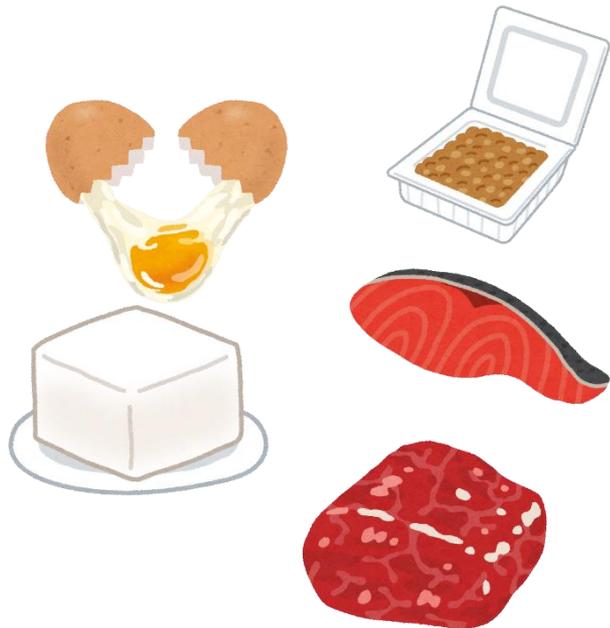
ハイハイで家中動き回るので、たくさんのエネルギーが運動で使われます。筋肉や骨などがしっかり育ってくるので、材料となるたんぱく質が多く必要となります。

たんぱく質が不足すると、貧血になりやすくなります。毎食の離乳食にたんぱく質を摂り入れるようにしましょう。



貧血にならないようにするためには・・・

離乳食でたんぱく質（鉄分を多く含む）
食品を積極的に摂ることが大切です



鉄分は、ビタミンCと一緒に摂
ることで吸収率アップします

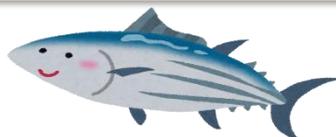


鉄分を多く含む食品とその含有量

肉や魚など「動物性食品」に含まれる「ヘム鉄」は、そのまま体内に吸収されやすいので、効率的に鉄を補給できます。



豚レバー2切れ
(60g) 7.8mg



かつお切り身
(70g) 3.3mg



あさり(殻なし) 10
個(30g) 2.1mg



イワシ丸干し3尾
(30g) 1.8mg



たまご1個(50g) 0.9mg

肉や魚など「動物性食品」に含まれる「ヘム鉄」は、体に吸収されにくいので、ビタミンCと一緒に摂ると吸収率がアップします。



いりごま大さじ山盛り
(8g) 0.8mg



納豆1パック
(50g) 1.7mg



ほうれん草1/3
(100g) 9.3mg



乾燥ひじき大さじ2
(10g) 5.5mg



小松菜(100g) 2.8mg

手づかみ食べはとても大切♪

手づかみ食べは、食べ物を目で確かめて手指でつまんで、口まで運び入れるという目と手と口の協調運動です。フォークやお箸などを上手に使えるようになる基礎となるものなので、手づかみ食べをさせてあげましょう。



食べ物で遊んでいるように見える行為も、子どもにとっては必要な経験「自分で食べたい」「自分でやる！」という自我を育てている最中です。

離乳食のポイント

- 1 食事は楽しい時間と思えるように
- 2 食事に興味をもってもらおう
- 3 赤ちゃんの発達に合わせて形態をかえていく

