

後期離乳食教室



秋田市子ども家庭センター
子ども健康課

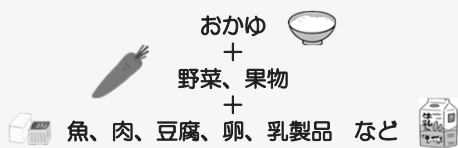
9か月頃 (離乳食を与えて 5か月目ころ)

離乳食の進め方(例)

食事のリズムを大切に、1日3回に進めていきましょう

共食を通して食の楽しい体験を積み重ねていきましょう

組み合わせ



3回目の量は食欲に応じて
増やしてみましょう

赤ちゃんの様子を
みながら
進めましょう!

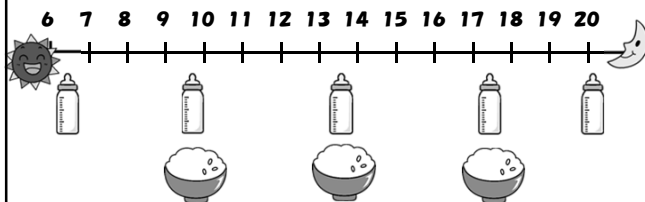
3回目の離乳食の時間(例)

食事時間以外の授乳の時間帯を選んで
与えましょう

3回目の食事はなるべく

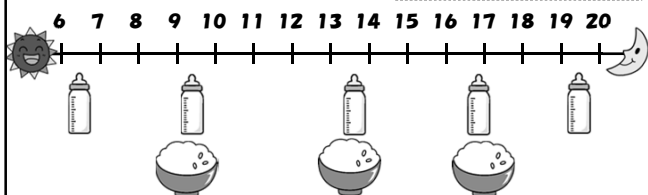
夜7時以降にならないようにしましょう!

だいたい同じ時間
になるように!



3回目の離乳食に慣れたら 大人と同じ食事時間にずらす

大人も規則正しく
食べましょう!



母乳や育児用ミルクの時間

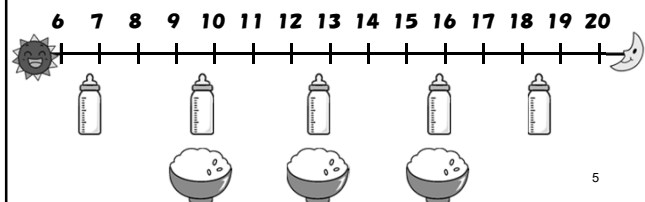
・離乳食の後に与えましょう

・離乳食の時間以外は授乳の

生活リズムにそって
与えましょう!

リズムにそって母乳は赤ちゃんの欲するままに、

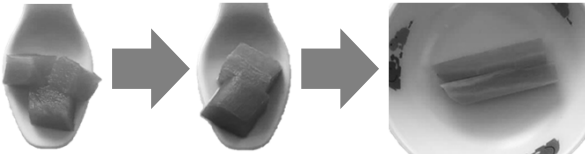
ミルクは1日に2回程度与えましょう



調理の形態

食べ物を歯ぐきに送ってつぶしたり、
手づかみ食べや前歯でかみとる動きを
覚える時期

食べ頃のバナナのような歯ぐきでつぶせる
固さのものに近づけてみましょう



後期のはじめ頃

慣れてきた頃

手づかみ食べ

6

1食あたりの目安量

目安量は

あくまで目安です

お子さんの様子に

合わせて

進めましょう！

		離乳後期 生後9～11か月ごろ
I	穀類(g)	全がゆ90～軟飯80
II	野菜・果物(g)	30～40
III	魚(g)	15
	または肉(g)	15
	または豆腐(g)	45
	または卵(個)	全卵1/2
	または乳製品(g)	80

離乳食のしおりの最後にも掲載しています

7

食べさせるときの姿勢

自分で食べる動きが始まるので、
手が届く高さのテーブルで、
からだやや前傾した姿勢が
とれるようなイスとテーブルの配置
にします

8

食べさせるときの姿勢



出典 授乳・離乳の支援ガイド 9

3種類を組み合わせた献立を意識する



組み合わせを意識するだけで
自然と栄養バランスがとれます

10

食品の使い方

11

穀類

5倍がゆ(全がゆ)の作り方

- ・米から炊く
米 : 水 = 1 : 5 5倍がゆの次は
- ・ご飯から炊く 軟飯にチャレンジ
ご飯 : 水 = 1 : 2

12

野菜類

野菜類の使い方

- ①流水でしっかり洗い、
使いやすい大きさに切る
- ②しっかりと加熱する
煮る、蒸す、電子レンジもOK!
- ③食べやすい大きさに切る

やわらかく調理すれば、ほとんどの野菜を使うことができます

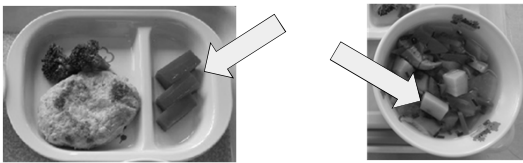
いろいろな野菜にチャレンジしてみましょう

13

野菜類

手づかみしやすい野菜の調理方法

大きめに切ってやわらかく加熱する
さつまいもや大根などの根菜がおすすめ



だしの「うま味」で
野菜がよりおいしくなります



14

手づかみ食について

食べ物を触ったり、握ったりすることで
固さや感触を体験!



食べ物への関心が高まり、
自分の意思で食べようとする
行動につながります



15

<手づかみ食のポイント>

◇手づかみ食のできる食事に
切り方を大きめにし、前歯でかじり取る練習を!

◇汚れても良い環境を
エフロンをつけたり、テーブルの下に
新聞紙やビニールシートを敷くなど、
後片付けがしやすいように準備して

フードモデルを
展示しています!

◇食べる意欲を尊重して
赤ちゃんの食べるペースを大切に!
食事時間に空腹であるためにも、たっぴり遊んで
規則正しい生活リズムを意識する

16

肉類

肉類の使い方

豚肉や牛肉など
脂肪の少ない
赤身からスタート!

- ・ひき肉状にし、しっかりと火をとおす
煮る、蒸す、電子レンジもOK!
- ・レバーは、水にさらしてからしっかりと
火をとおし、食べやすい大きさにきざむ

17

魚類

魚類の使い方

ゆでて塩分を
除きましょう

白身魚（タイ、タラ、カレイなど）、しらす干し
赤身魚（マグロ、カツオなど）、ツナやサケの水煮缶
青皮魚（アジ、イワシ、サバなど）

①切り身は流水でよく洗う

刺身は洗わなくてOK!

②しっかりと火をとおす

煮る、蒸す

電子レンジもOK!

③食べやすい大きさにほぐす



18

卵

卵の使い方

①新鮮な鶏卵を沸騰したお湯で 20分以上ゆでて、固ゆで卵にする

②白身と黄身に分ける

食べにくい場合は
お湯などでのぼして
与えましょう

③黄身のみをつぶし、

少しずつ(耳かき1杯程度)試してみる

④黄身に慣れたら同じように全卵も

試してみる

19

穀類

小麦製品の使い方

パン、めん類など

・パンは、細かくちぎり、
育児用ミルクやスープに浸すかさっと煮る
スティック状にカットし、トーストする



・うどんは、細かく切り、だし汁などで
やわらかく煮る



乾めんは、ゆでて流水にさらし、
塩分を除いてから調理しましょう

20

乳製品

乳製品の使い方

牛乳、プレーンヨーグルトなど

・牛乳は、シチューやスープなどに加え、
しっかりと加熱する

乳汁の代わりに
与えることはできません

・ヨーグルトは、つぶした野菜やいも類と合わ
せサラダ風に、刻んだ果物と合わせて
フルーツヨーグルトにしてもOK!

・粉チーズはそのままゆでた野菜にふりかけ
てもOK!

塩分が多いので、使いすぎには注意しましょう

21

3回食に慣れたら 少しずつ味つけしましょう

それぞれの食品のもつ味をいかしながら
薄味を心がけましょう

<使用できる調味料>

塩、砂糖、しょうゆ、みそ



トマトケチャップ、マヨネーズ など

油やバターも少量であれば使用できます

22

その他

23

母乳育児(栄養)と鉄・ビタミンDについて

母乳中の鉄やビタミンDは、育児用ミルクに比べて少ないことから、進み具合に合わせて、**多く含む食品を積極的にとり入れましょう**

24

鉄分を多く含む食品を積極的にとり入れましょう

動物性食品



かつお



豚肉/豚レバー



めじろ



鶏レバー

植物性食品



ほうれん草



納豆



小松菜



豆腐

育児用ミルクやフォローアップミルクも食材のひとつとして使うことができます

25

フォローアップミルクについて

母乳や育児用ミルクの代替品ではありません。離乳食が順調に進んでいる場合は不要です。生後9か月以降、離乳食が順調に進まず、鉄欠乏のリスクが高い場合や、体重増加が見られない場合は、**医師に相談し、必要に応じて活用することを検討しましょう**

26

ビタミンDについて

多く含む食品は

卵、魚類、きのこ類などがあります

また、日光に当たることで

皮膚で活性化されるので、

適度な日光浴もおすすめです！

27

食物アレルギーについて

離乳食や特定の食べ物の開始を遅らせても予防効果はありません。自己判断せずに**医師の診断**を受けましょう



※初めての食材は**1日1回1種類**

平日日中にトライ

28

Q. 品数が増えて大変そう…

A. 大人の食事を味つけする前や赤ちゃんの離乳食を仕上げる前に取り分けてみましょう。時間がないときやメニューに変化をつけたいときは**ベビーフードの活用もおすすめ!**



29

忙しいママのお助けアイテムです

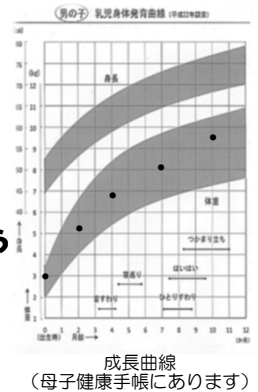
ベビーフードを上手に活用しよう！

- ① 赤ちゃんの月齢や固さのあったものを選び、
与える前には一口食べて確認しましょう
- ② 離乳食を手作りする際の参考にしてみましょう
食材の固さや大きさが参考になります
- ③ 用途に合わせて上手に選択しましょう
離乳食が作れないときやおでかけ先でも活躍します！
備蓄食品として災害時にも役立ちます
- ④ 料理や原材料がかたやらないようにしましょう
- ⑤ 開封後の保存には注意して、食べ残しや作りおきは
与えないようにしましょう

30

Q. 目安より食べている量が少なくて心配

- A. 成長曲線にそって
身長も体重もバランス
よく伸びていれば、
基本的には大丈夫です
体重の増減を確認しながら
赤ちゃんにあった量の
調節をしましょう



Q. 食事の後のミルクを飲まなくなりました

- A. 離乳食の量が順調に増えてくると、
ミルクの量が減ってくる場合があります
成長曲線にそって身長も体重も
バランスよく伸びていれば大丈夫です



32

Q. 水分補給について

- A. この時期は、母乳や育児用ミルクが
水分補給になるため、基本的には
母乳や育児用ミルクで十分です
授乳の時間とずれているようであれば、
湯冷ましや薄めた麦茶を
与えてもいいでしょう



33

水を飲むときの口の使い方

後期には、コップから適量をすする動きが
できるようになります
上唇は、水分がどれくらいの量やスピード
で口に入ってくるかを感知するセンサーに

コップを使って飲む見極めは、「コップを
下唇にのせた状態で上唇とはさみこみ、
上唇が水面に触れているか」がポイント！


Q. おやつは与えたほうがよいですか

- A. この時期はまだ必要ありません
1歳を過ぎたら食事の間におやつ(補食)
が必要になってきます
おやつは4、5回目の食事と考え、
回数と時間、量を決めて与えることが
大切です



35

離乳食の進み具合は個人個人違うもの
赤ちゃんの食べ方を見ながら、
急がず、あせらず、ゆっくと
進めていきましょう



離乳食や育児のことなど
気になることがあったら
お気軽に子ども健康課へお電話ください
883-1174、1175

後期離乳食教室

～丈夫な歯で上手に食べる～




秋田市子ども健康課

こんな変化がみえてきます

おもちゃ噛み・指しゃぶり+歯ざしり


上下で歯が生え始める → 歯ざしりをする
おもちゃ噛む → よだれが増える
歯に引っかけて引っ張るしくさ
口の発達に大切な行動 → 手と口の連携に
(なめてかじって確かめる) つながる

 成長の過程です
気にしすぎないで見守りましょう 38


食べる機能の育ち方

- ・食べ物の固さ、温度などを確認
- ・前歯を使ってかじり取りを学ぶ
- ・口に詰め込みながら、ひと口量を学ぶ

※生えている歯の本数でできることに違いがあります

 歯ぐきでつぶせる食事が増えてきたら、
手づかみできるものをひとつ用意 39

食べる機能の育ち方




上の前歯が生える

↓

舌が左右に動く
(下の顎が左右に動く)

↓

歯ぐきでつぶして食べる
(唇がねじれるような動きをする)

 生える早さや順番には個人差があります 40

離乳食(後期)の口の発達

	食べ方	唇の動き	舌の動き	水分補給
後期	歯ぐきでつぶす	左右非対称 (片方にねじれる)	左右	コップで飲む (要介助)

↑
コップ飲みは唇を使う
ストローは口の奥を使う





41

生えたての歯は未成熟



数年かけて、唾液からミネラル分を吸収し
丈夫な歯に育ちます
(よく嘔むことで、唾液が出やすくなります)

唾液は

- ・消化を助ける
- ・病原体の侵入防ぐ
- ・口の中の環境整える
- ・歯から溶け出したミネラル分を歯に戻す



42

むし歯予防①お口の手入れ



歯みがきは1日に1回からスタート！！
(仕上げみがき)

慣れるコツは？

- ・口に触られることに慣らす
- ・毎日歯みがきの様子を見せる
(家族と一緒に歯みがき)
- ・少しでもできたらほめる



43

むし歯予防②お口の手入れ



1 一緒に歯みがき！

家族が歯みがきの様子を見せる

子どもに持たせるリングタイプの
歯ブラシは手軽に使えて便利！

2 指で歯ぐきのマッサージ

3 濡れガーゼで同様に動かす

順番: 下の歯 → 上の歯

4 仕上げ磨き用ブラシでみがく



ご案内

むし歯予防教室 「歯ッピーバースデイ」

むし歯予防のコツを
楽しく学ぼう！



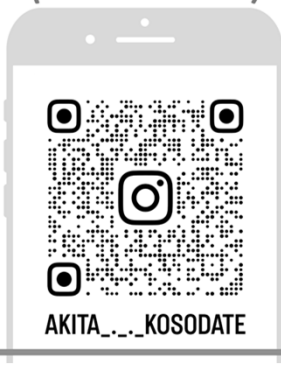
対象: 10か月～1歳1か月

内容: むし歯予防の話・歯みがきレッスン(個別)
離乳食完了期のお話

45

秋田市子育て情報Instagram

Follow me



AKITA_KOSODATE

46