

# 後期離乳食教室



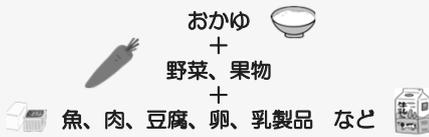
秋田市子ども家庭センター  
子ども健康課

# 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  
共食を通じ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

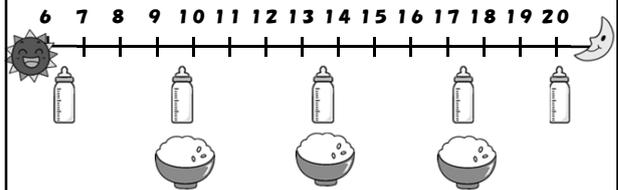


3回目の量は食欲に応じて  
増やしてみましょう

赤ちゃんの様子を  
みながら  
進めましょう!

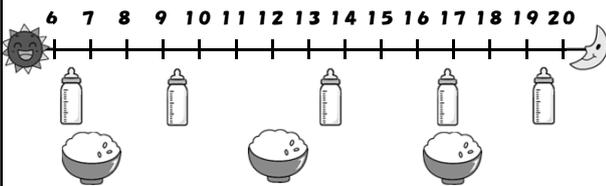
## 3回目の離乳食の時間(例)

食事時間以外の授乳の時間帯を選んで  
与えましょう だいたい同じ時間  
になるように!  
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!



## 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

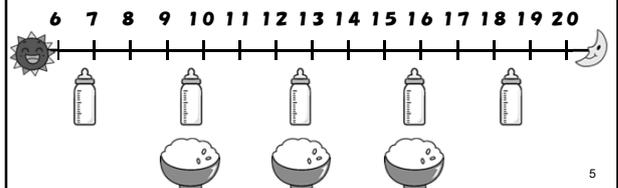
大人も規則正しく  
食べましょう!



## 母乳や育児用ミルクの時間

- 離乳食の後に与えましょう 生活リズムにぞって  
与えましょう!
- 離乳食の時間以外は授乳の

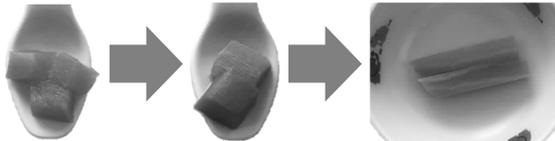
リズムにぞって母乳は赤ちゃんの欲するままに、  
ミルクは1日に2回程度与えましょう



## 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

## 3種類を組み合わせた献立を意識する



献立を意識するだけで  
自然と栄養バランスがとれてきます

7

## 食品の使い方

8

### 穀類

## 5倍がゆ（全がゆ）の作り方

- ・米から炊く  
米：水 = 1：5
- ・ご飯から炊く  
ご飯：水 = 1：2

炊飯器の  
おかゆモードで炊くと  
手軽にできますよ！  
分量の米と水を入れ、  
十分に吸水した後に  
スイッチオン！

5倍がゆの次は軟飯にチャレンジ

9

### 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

いろいろな野菜にチャレンジしてみましょう

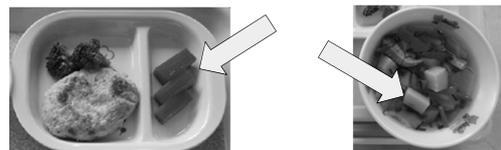
10

軟らかく  
調理すれば、  
ほとんどの  
野菜を使うこと  
ができます。

### 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



11

## 手づかみ食べについて

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



12

## <手づかみ食べのポイント>

- ◇手づかみ食べのできる食事に  
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
- ◇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、たっぷり遊んで  
規則正しい生活リズムを意識する

13

## 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

14

## 魚類

### 魚類の使い方

茹でて塩分を  
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（まぐろ、かつおなど）、ツナや鮭の水煮缶  
青皮魚（あじ、いわし、サバなど）

- ①切り身は流水でよく洗う  
刺身はそのままで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



15

## 卵

### 卵の使い方

- ①新鮮な鶏卵を固ゆで卵にする 
- 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、少しずつ試してみる
- ④黄身に慣れたら白身も試してみる

16

## 穀類

### 小麦製品の使い方

パン、めん類など

- ・パンは、細かくちぎる  
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、茹でてから流水にさらし、  
塩分を除いてから調理しましょう

17

## 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だけで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

18

### 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



19

## その他

20

### 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



めじまぐろ



鶏レバー

#### 植物性食品



ほうれん草



納豆



小松菜



豆腐

鉄分を多く含む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

21

### 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**

22

### はちみつについて

乳児ボツリヌス症予防のため  
**満1歳までは与えない**



はちみつを含む加工食品  
(食パンやヨーグルトなど)も  
与えることができません

23

## 食物アレルギーについて

離乳食や特定の食べものの開始を

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

24

Q. フリージングしたものは、

そのまま食べさせてもよいですか

A. 加熱してからフリージングしたものでも

必ずもう一度しっかりと加熱しましょう

電子レンジでの加熱もOK!



25

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!



26

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よ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

27

Q. 離乳食を食べないのですが…

A. 食品の種類を変えたり、少し前の

やわらかさに戻してみましょう

一口でも食べることができたら

ほめてあげましょう

保護者がおいしそうに

食べる姿をみせましょう

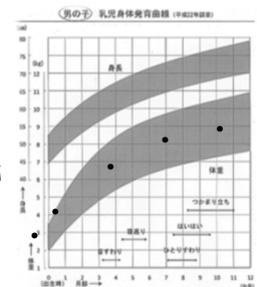


無理に食べさせず、楽しく食事ができる雰囲気が大切です

28

Q. 目安より食べている量が少なくて心配です

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けば大丈夫です  
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



成長曲線  
(母子健康手帳にあります)

29

**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**



30

**Q. おやつは与えたほうがよいですか**

**A. 1歳を過ぎたら食事の間におやつ(補食)  
を与えましょう  
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  
おにぎりやふかしもち、果物、ヨーグルト  
などがおすすめです**



31

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、ゆっくりと  
進めていきましょう



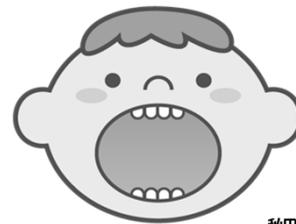
離乳食や育児のことなど  
気になることがあったら  
お気軽に子ども健康課へお電話ください  
883-1174、1175



32

## 後期離乳食教室

～丈夫な歯で上手に食べる～



秋田市子ども家庭センター  
子ども健康課

## おもちゃ噛み・歯ぎしり・指しゃぶり

歯が生え始める → 指しゃぶりや歯ぎしりが増える

おもちゃ噛みが始まる → よだれが増える

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



34

## 離乳食の口の発達 (中期との比較)

	食べ方	唇の動き	舌の動き	水分補給
中期	舌で押しつぶす	左右対称 (口角が伸び縮み)	上下	浅いスプーンですする (横むき)
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)

歯ぐきの上に  
食べ物を運べる  
ようになる

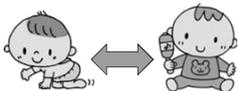
↑  
コップ飲みは唇を使う  
ストローは口の奥を使う

35

## 後期頃の口の発達

舌の左右の動きが活発になる

- ・ 歯ぐきでつぶしてたべられる
- ・ 歯ぐきの上に食べ物を運べる



はいはい・お座りの体位を  
自在に変えられるように  
なったら



伝い歩きでは発達がわかりにくい 36

## 手づかみ食べ・遊び食べ

- ・ 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出来ることに違いがあります

奥の歯ぐきでつぶせる食事が増えてきたら、  
手づかみ出来るものをひとつ用意

37

## 食べる意欲を育てるために

食べることに興味を持つ  
きっかけづくりが大切です

- ・ 汚しながら食べても見守る
- ・ 家族が美味しそうに  
食べている姿をみせる



38

Q よく噛んでいるかわからない・・・

Q あまり食べない・・・

奥歯の歯ぐきにふくらみがでてくると・・・

座位が安定してくると・・・



→ 噛む動きが見えるようになる

→ 食べることに興味が出始める場合も

39

## むし歯に強い乳歯の育て方

生えたての歯は未成熟

数年間かけて丈夫な歯に育つ

歯の成長のポイントになるのが だえき 唾液



40

## 唾液の働き

天然の胃腸薬・消毒液・むし歯予防液

- ・ 食べ物の消化を助けてくれる
- ・ 口から入る病原体の進入を防ぐ
- ・ 口の中の環境を整える
- ・ 歯から溶け出したミネラル分を歯に戻す



唾液の量や質が健康に影響します

よく噛むことで唾液が出やすくなります

41

## よく噛んで食べる子に育てるために

### 丸飲み・早食い防止

- ・成長にあった固さをあげる
- ・急いで食べさせない
- ・家族がよく噛んで食べている姿をみせる



### 食事の姿勢に注意する

- ・床や補助板などに足がつく工夫をする
- 踏ん張りが効いて噛むときに力が入りやすい

42

## よく噛むことは健康の基本

- ・唾液の分泌がよくなるので、口の中の汚れが取れやすくなる
- ・食べ過ぎや肥満の防止になる
- ・脳の発達を促す（集中力・記憶力UP）
- ・胃腸が動き始め、消化吸収UP
- ・食べ物を噛みつぶして食べやすくする
- ・唾液と混ざり、よく味わえるので味覚の発達を助ける



43

## むし歯予防① 食習慣

### 家族のだらだら食べ

むし歯菌が糖分を含む食品を栄養源に酸をつくる

### 甘味デビューが早い

口の中は酸性の強い飲み物で酸性になる



家族でむし歯予防!

### 家族の影響を受けやすく

一度身についた習慣を戻すのは難しい

44

## 味覚

「味覚を育てる」ということは、「いろいろな味の美味しさを知る」こと。3歳頃までの食の経験が、とても大切。

甘味	砂糖・炭水化物	本能的に好む味 (慣れやすい味)
塩味	ミネラル	
旨味	だし・タンパク質	
苦味	毒のあるもの	本能的に好まない味 経験のない子どもは苦手
酸味	腐ったもの	

45

## むし歯予防② むし歯菌の感染

### 感染源は主に家族

- ・家族が口の中を清潔にする（むし歯の治療を済ませる）
- ・甘味デビューを早くしない（むし歯菌の定着に影響するため）
- ・箸などを共有しない



家族でむし歯予防!

46

## むし歯予防③ お口の手入れ

### 1 指で歯ぐきのマッサージ

### 2 濡れガーゼで同様に動かす

順番：奥歯 → 下の歯 → 上の歯



リングタイプの歯ブラシは手軽に使えて便利!

47

## 歯が生えたら 歯フラスヒレビュー

- ・歯フラスヒの硬さは柔らかめ（S）
- ・みがくタイミングは機嫌のよい時
- ・2歳頃までは歯フラスヒだけでなく、濡れたガーゼも併用

48

## 歯みがきに慣れるコツ

### 1 興味を持たせる → まねをする

- ・家族が歯みがきの様子を見せる
- ・一緒に歯みがきをする
- ・毎日続ける（1日1回から）



### 2 お手入れできたらよくほめよう

- ・おうちの方が笑顔だとうれしい！
- 次につながる意欲を育てよう



49

### 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

50