

## STEP 3

# カミカミ期

離乳後期 9～11か月ごろ

2回食から3回食へ。生活リズムを整えながら楽しく食べましょう。  
自分で食べたい気持ちが育つ時期です。  
上手にサポートしてあげましょう。

「モグモグ」と口を動かして、いろいろなものが食べられるようになったら、歯茎でつぶせる固さにします。バナナの硬さが目安です。

### ★穀類

食材	調理法
全粥	5倍粥（全粥）から軟飯にすすめます
パン	軟らかいものはちぎってそのまま与える 手づかみしやすい大きさに トーストはミルクや加熱した牛乳に浸すと食べやすい
麺類	軟らかく茹で1～2cmくらいに切る 手づかみ用にはもう少し長めに切るとよい
いも	つぶし方を粗めにする

### ★野菜・果物



軟らかく煮ればほとんどの野菜が食べられますが、食物繊維の多い根菜類は消化が悪いので控えめにします

手づかみ用にスティック状や輪切りなど、持ちやすい大きさに切って調理すると良いでしょう

果物はほとんどのものが食べられますが、酸味の強いものは苦手です

## memo

### ★たんぱく質

食材	調理法
魚	赤身の魚に慣れてきたら、青皮魚へと進める いわし・あじ・さば・さんまなど新鮮なものを十分加熱して与える
肉	豚・牛の赤身肉を使うことができる はじめはひき肉が使いやすく食べやすい 貧血予防に少量のレバーを使うこともおすすめ
大豆製品	納豆・高野豆腐に加え、軟らかく煮た大豆が食べられるが粒のままでは気管につまらせる危険があるので、必ずつぶす
卵	固ゆでより半熟のほうがアレルギーを起こしやすいので、しっかり加熱する 全卵が食べられるようになったら、マヨネーズが使える

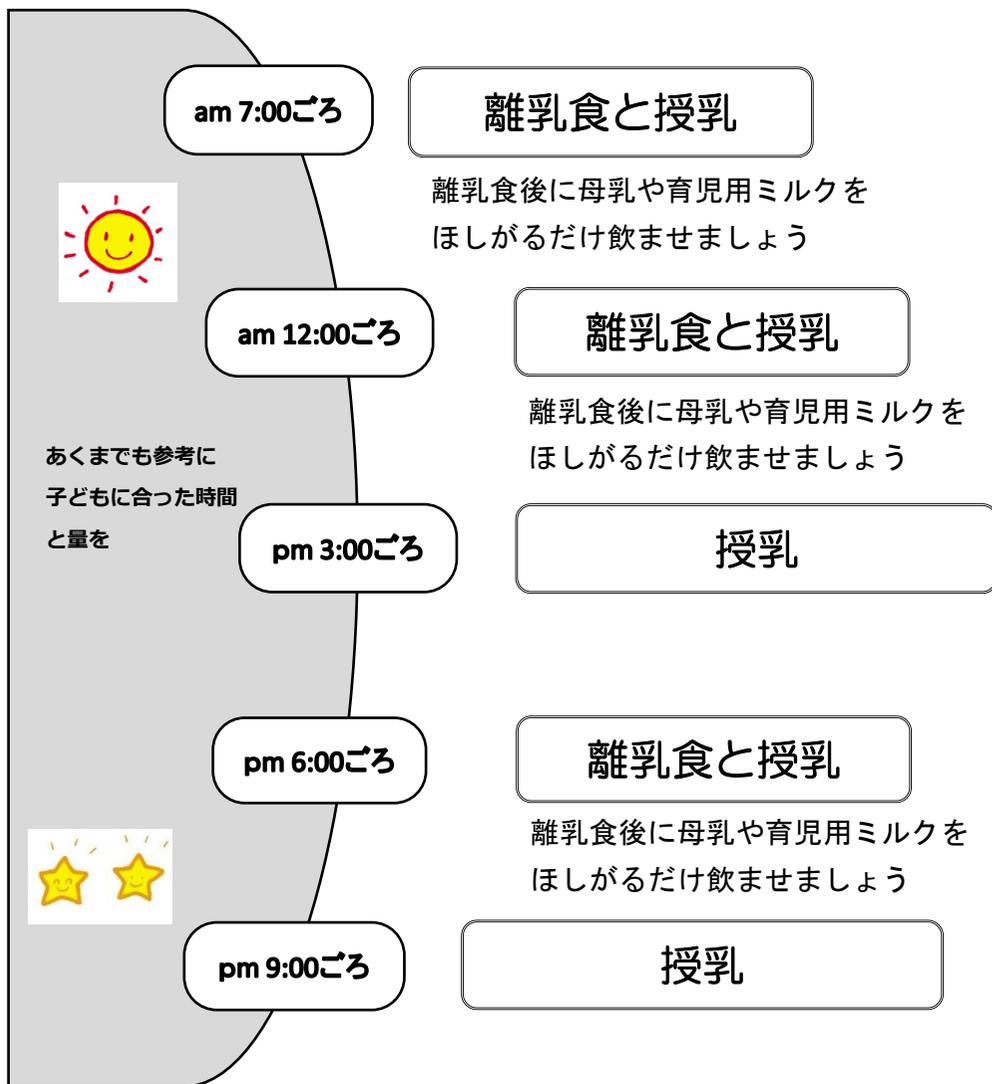
### 鉄不足に注意！

6ヶ月頃から、特に母乳のお子さんの場合、体内の貯蔵鉄が減ってきます。  
この時期は貧血にならないよう、鉄分を多く含む食品を取り入れましょう。レバーは鉄分が豊富ですが、ビタミンAの含有量が多いので、少量にしましょう。



# カミカミ期のタイムテーブル

授乳の目安：離乳食の後に与える他に、授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、ミルクは1日2回程度与えましょう



## 目安は9か月～11か月ごろ

### 【カミカミ期のポイント】

#### ☆自分で食べたい！やいたい！を大切に

スプーンを持ちたがったり、手づかみで食べたがったりしたら見守ってあげましょう。こぼしたり、汚したりしても怒らずに。

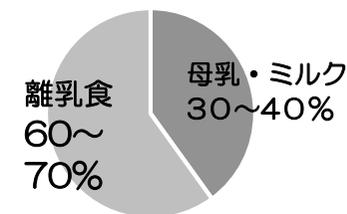


#### ☆大人の食事からの取り分けを

大人と同じメニューを「小さく切る」「軟らかく煮返す」「味付け前に取り出す」「だしなどで味を薄める」などすると、家族みんなで同じ物が食べられます

#### ☆栄養バランスを整えましょう

この時期は1日に必要な栄養量の60～70%を離乳食からとるようになります  
主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を意識しましょう



主食

+

主菜

+

副菜

をそろえよう！

炭水化物  
(ごはん・パン・麺類)

たんぱく質  
(魚・肉・卵・大豆製品)

ビタミン・ミネラル  
(野菜・果物)

#### ☆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なく、牛乳の代用として開発されたミルクです
- ・牛乳に不足している鉄分やビタミン・ミネラルを多く含みます
- ・離乳食が順調に進まずに、鉄不足などが心配される場合に使います
- ・使用する場合は9か月以降ですが、9か月を過ぎたからといって母乳や育児用ミルクを全て切り替える必要はありません