

★すくすく離乳食教室★ 後期・完了期（9～18か月頃）

～ 離乳食の話 ～



桑名市役所 子ども総合センター 母子保健係

9～11か月頃（離乳後期）

観察してほしいポイント

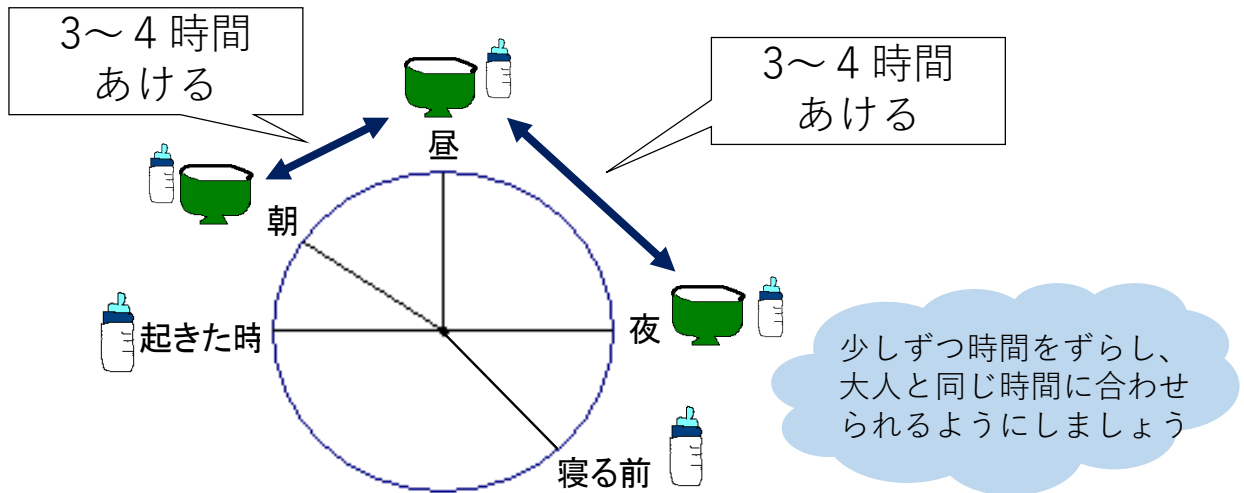
1. しっかりもぐもぐできているか
2. ミルクの量が減ってきているか

資料
P4

資料
P4

9～11か月頃（離乳後期）

< 3回食の例 >

資料
P4

9～11か月頃（離乳後期）

主食・主菜・副菜をそろえよう

主食（ごはん・パン・麺類）、

主菜（肉・魚・大豆製品・卵）、

副菜（野菜・海藻・きのこ類）

をそろえて、ごはんとおかずを分けて盛り付けましょう

とはいえ…

毎日・毎食は大変なので、時には具たくさんのだんぶり、うどんなどでも大丈夫
ベビーフードなども上手に活用しましょう

資料
P7

9～11か月頃（離乳後期）

何をどれだけ？ 1回あたりの目安量

主食	穀類（g）	全粥90～軟飯80
副菜	野菜・果物（g）	30～40
主菜	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

資料
P4

9～11か月頃（離乳後期）

鉄分不足に気をつけよう

お母さんからもらった鉄分の体内保有量が減っていきます
離乳食にも鉄を多く含む食品を取り入れましょう

★鉄を多く含む食品

- 赤身の魚（マグロ、カツオ）
- レバー
- 納豆
- ほうれん草
- 小松菜

など

育児用ミルクやフォローアップミルク（9か月以降）などにも鉄が添加されています
上記の食材が使いにくい時期におすすめです。離乳食にも上手に取り入れてみましょう

資料
P4

9～11か月頃（離乳後期）

フォローアップミルクとは？

フォローアップミルクは、母乳や育児用ミルクの代替品ではなく、離乳期から幼児にかけて不足しやすいが牛乳にはあまり含まれない鉄やビタミンDなどの栄養素を含む食品です

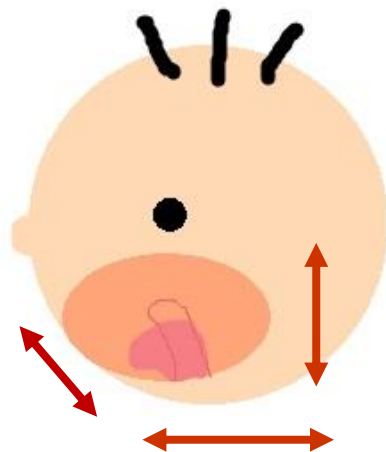
育児用ミルクを使用している場合は、育児用ミルクに十分な量の鉄が入っているため、9か月を過ぎたからといってフォローアップミルクに切り替える必要はありません

9～11か月頃（離乳後期）

赤ちゃんの舌の動き

舌は前後・上下に加えて
左右にも動くようになる

舌で食べ物を歯ぐきの上
にのせ、歯ぐきでつぶす



9～11か月頃（離乳後期）

資料
P4,7

離乳食のかたさ・かたち

◎かたさは、歯ぐきでつぶせる熟したバナナくらい

◎かたちは、小さな角切り（5～8mm）

♪手づかみ食べに興味が出てきたら…

大人の小指程度の太さで、赤ちゃんの握った手から出るぐらいの長さのスティック状のものを用意してみましょう

9～11か月頃（離乳後期）

資料
P4

コップに挑戦！

コップを使って水分を飲む練習を始めてみましょう。



★おちょこのような浅い入れ物に少量の水分を入れて練習してみましょう

♪最初は口の中に入る量を調節できず、むせたりこぼしてしまいましたが、それを繰り返すことで上手に飲めるようになっていきます
余裕がある時に挑戦してみましょう

9～11か月頃（離乳後期）

資料
P8,9

献立のヒント

いろいろな食材が食べられるようになってきたら、
「とりわけ食」をためてみましょう

とりわけのポイント

- ①離乳食の進行に応じて赤ちゃんが食べられる食材を使う。
- ②市販の惣菜など辛味や塩分・脂肪分の多いもの、歯ぐきでつぶしきれないものは避ける。
- ③大人用の味付けをする前にとりわける。
- ④とりわけたあと、刻む、つぶす、とろみをつける、汁気を多くするなどして、赤ちゃんが食べやすい料理にする。

9～11か月頃（離乳後期）

資料
P4

離乳後期（9～11か月）のまとめ

- 一日3回の離乳食、家族と一緒に食事時間に
- 離乳食のかたさは歯ぐきでつぶせるかたさ（熟したバナナぐらい）、かたちは小さな角切り（5～8mm）
- 主食・主菜・副菜をそろえよう
- 離乳食の量が増えてきたら離乳食後の授乳は少なくなっていくます

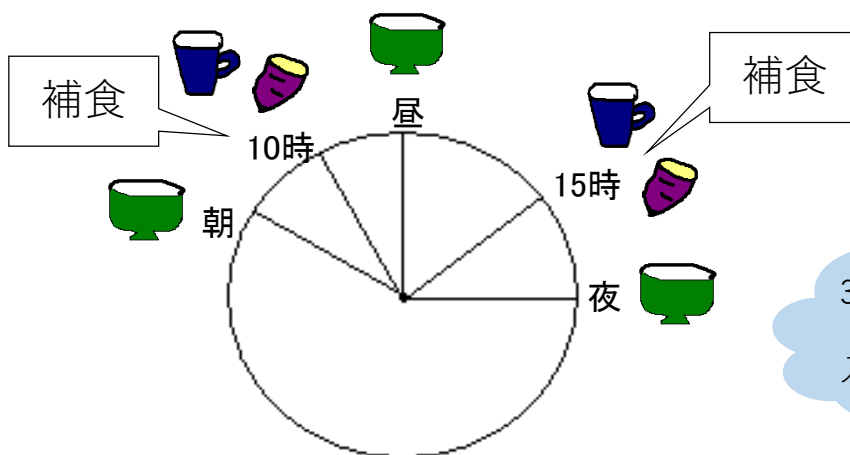
資料
P5

12～18か月頃（離乳完了期）

離乳完了期の頃

1. 一日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える
2. 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす

12～18か月頃（離乳完了期）

資料
P5**< 3回食と補食の例 >**

3回の食事の間に
「補食」（おやつ）が
入ってきます

資料
P7

12～18か月頃（離乳完了期）

何をどれだけ？ 1回あたりの目安量

主食	穀類（g）	軟飯 80～ご飯 80
副菜	野菜・果物（g）	40～50
主菜	魚（g）	15～20
	または肉（g）	15～20
	または豆腐（g）	50～55
	または卵（個）	全卵 1/2～2/3
	または乳製品（g）	100

資料
P5

12～18か月頃（離乳完了期）

補食（おやつ）

乳幼児は胃の容量が小さいので、一日3回の食事では必要な栄養素がとりきれないことがあります。

とりきれない栄養素を「補食（おやつ）」で補います

★おすすめの補食（おやつ）

- お好み焼き
- とうもろこし
- ふかしいも
- おにぎり
- 枝豆
- ヨーグルト
- チーズ
- 牛乳

おやつと一緒に
水分補給しましょう

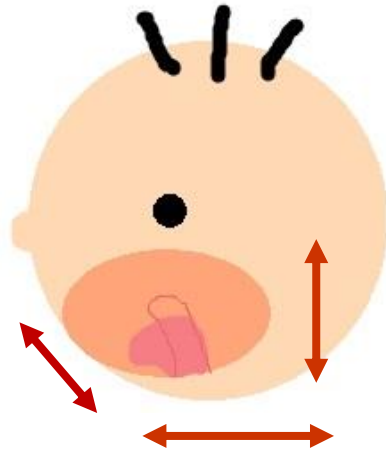
など

12～18か月頃（離乳完了期）

赤ちゃんの舌の動き

舌は自由自在に動かせるようになる

歯や歯ぐきでリズムカルに噛んだり、つぶしたりできる



12～18か月頃（離乳完了期）

離乳食のかたさ・かたち

資料
P5,7

◎かたさは、歯ぐきで噛みつぶせる肉団子ぐらいのかたさ

◎かたちは、手づかみしやすく、前歯で噛みきれるようなかたち（スティックや1cm角程度の大きさ）



12～18か月頃（離乳完了期）

手づかみ食べに挑戦！

スプーンやフォークを
上手に使えるのは2歳頃！
あせらなくて大丈夫

資料
P5

手で触って、自分で食べることを楽しむ体験をしてみましょう

★手づかみ食べ支援のポイント

- 手づかみ食べのできる食事に
- 汚れてもいい環境を
- 食べる意欲を尊重して

♪器の中の食べ物を手でかき回したり、床に落としたり、お椀やコップをひっくり返したり・・・遊んでしまうこともあります
遊んでばかりで食事時間が長くなるようなら、30分くらいで切り上げましょう

12～18か月頃（離乳完了期）

気を付けたい食品

資料
P5

◎味の濃いもの

◎甘味のあるもの

12～18か月頃（離乳完了期）

資料
P5

離乳完了期（12～18か月）のまとめ

- 一日3回の離乳食と必要に応じて補食（おやつ）を
- 離乳食のかたさは歯ぐきでかめるかたさ（肉団子ぐらい）、
かたちは1cm程の角切りや手に持てるスティック
- 手づかみ食べに挑戦してみましょう
- ほとんどの栄養を食事からとれるようになり、離乳食が完了します

12～18か月頃（離乳完了期）

資料
P7

離乳の完了

形のある食べ物をかみつぶすことができ、エネルギーや栄養の大部分が母乳や育児用ミルク以外の食物からとれるようになった状態

離乳完了後の幼児食

資料
P7,10

奥歯が生えそろうのは3歳頃で、生えそろってもかむ力は大人より未熟なので、食品のかたさや大きさには工夫が必要
味付けも素材の味をいかした薄味を心がけましょう

食べにくい食材は一工夫！食べにくそうな様子なら、一工夫してあげましょう

離乳食Q&A

資料
P11

Q 食事量が多い・少ない

→量は個人差がある、成長曲線に沿って伸びているか確認

Q 加熱はいつまで必要か

→豆腐などは1歳まで加熱、刺身や生卵は2歳以降

Q 果物の与え方

→一日1回程度（毎食は必要ない）

離乳食Q&A

Q 飲み物について

→離乳期：母乳やミルクが飲めていれば十分

幼児期：お茶や水で補給

Q かまない

→食べる（かむ）姿をみせる、体をよく動かす（遊ぶ）

ことでかむ力が育つ

保健師からの話



起こりやすい 事故の予防



子どもの成長と事故の関係

1. 子どもの事故には発達に応じた特徴がある
成長と行動の特徴
 - ・首がすわる → 寝返り → お座り → はいはい
→ つかまり立ち → 歩く → 走る
 - ・バランスが悪い
 - ・好奇心旺盛、怖いもの知らず、注意散漫
2. 大きなけが・命に関わるような重大な事故にしない
転落、誤飲による窒息、溺水、やけど等

子どもの成長と事故の関係

3. 事故の予防には想像力を働かそう
4. 対策はこまめに見直そう

②起こりやすい事故の予防

大切なこと



事故 ≡ 病気 健康を損なう場合がある

- ★子どもの目線で危険な場所をチェックする
- ★定期的にお子さんの発達を確認する
- ★お子さんの普段の状態を知っておく
- ★異常があれば早めに受診する

こんな時は相談を

◎身体発育曲線から

大きくずれている、横ばいのまま増えない

◎母乳やミルクの飲みや食事量が少なくなった

吐くことが多く、機嫌が悪い

◎ほかの児より歩きはじめが

ゆっくりではないか 等



《子ども総合センター 母子保健系の職種》

保健師・助産師・管理栄養士

市の事業(予防接種など)で気になる事があれば、
気軽にご連絡ください。

TEL : 0594-24-1380

場所 : 桑名市役所2階

平日 8 : 30 ~ 17 : 00

保健師からの話は以上です。
ありがとうございました。

大人一食分の目安



洋食

主食・主菜・副菜
をそろえましょう！

和食

