



## 後期（生後9～11か月頃）

離乳食の開始から4か月程度たった時期を「カミカミ期」といいます。

みじん切り～コロコロ状に切った離乳食を与えましょう。

### 食べさせ方の目安

- ◇ 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。
- ◇ 家族一緒に、食事を楽しみましょう。

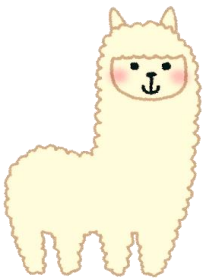
### 1日の食事量の目安

全がゆ→軟飯	90g→80g
→全がゆ90gから与えていき、慣れてきたら軟飯も試してみましょう。	
野菜・果物	30～40g
魚	15g
又は肉	15g
又は豆腐	45g
又は卵	全卵1/2個
又は乳製品	80g

### 食べる意欲を育ててあげましょう！

手づかみ食べは、赤ちゃんが食べ物に興味を持ち始めた証拠です！

赤ちゃん自身がにぎる力の加減や持ったときの感触、一口の分量の調節などを学ぶためにも、自由にさせてあげること大切です。（\*^▽^\*）／



### 離乳食の作り方（例）

**おかゆ（5倍がゆ）**：子ども茶碗1杯（90g）

※ 後半は軟飯子ども茶碗2/3杯分（80g）

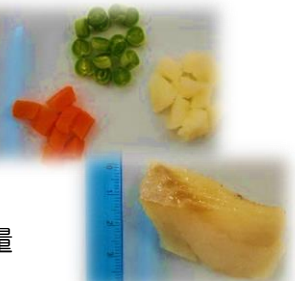
～ごはんから作る場合～

- ごはん：30g
- 水：120ml



### タラの野菜あんかけ

- タラ：15g
- にんじん：5g
- じゃがいも：5g
- いんげん：5g
- だし汁：1/2カップ
- 水溶きかたくり粉：適量



- ① タラは電子レンジで加熱してほぐす。
- ② にんじんとじゃがいもは1cmの角切り、いんげんは小口切りにし、だして煮る。
- ③ 水溶きかたくり粉でとろみをつけ、①にかける。

### 小松菜とにんじんの煮浸し

- かぼちゃ：20g
  - 鶏ひき肉：小さじ2（5g）
  - 水：50ml
  - しょうゆ：1、2滴
- ① かぼちゃは皮付きで角切りにする。
  - ② 鍋に水、しょうゆを合わせて煮立たせる。鶏ひき肉を加えて火を通す。①を加え、4～5分煮る。

