



# Tama-jin通信

令和4年度  
1月号

あけましておめでとうございます。今年も宜しくお祈りします。年末には3歳以上児が餅つきを行い、玄関には大きな鏡餅を飾り付けしました。新しい年になり年神様をお迎えして、今年も子どもたちが元気に過ごしていけるように願っています。

さて、今回は9ヶ月移行の離乳食ワンポイントアドバイスをお伝えしたいと思います。

## ●後期食 『カミカミ期』 ● (9～11ヶ月) 3回食



↑保育園のご飯

- ・離乳食が1日3回に増え、授乳量が減り始め、栄養の多くを離乳食からとるようになる。
- ・食べ物に興味を持ち始め、自分から手を伸ばすようになる頃。手掴み食べをし始める頃。
- ・歯茎を使って噛む練習をし始める。舌が左右に動くようになり、口に入れた食べ物を歯茎まで運んでもぐもぐする。

- ・大きめなものは前歯を使ってかじり取り、一口量を知る。
- ・食材の固さの目安は厚焼き卵やバナナくらい。
- ・大きさは5mm角程度から始め、11ヶ月の終わり頃を目安に7～8mm角程度にする。
- ・手掴みができるようにスティック野菜や大きめの角切りで対応する。

### ●離乳食と授乳のバランス

- ・栄養の60～70%を離乳食からとるようになる。
- ・栄養の多くを離乳食からとるようになるため、栄養バランスに気を配る事が必要だが、1週間単位で栄養素と食材に偏りがなければ大丈夫。

## ●完了食 『カミカミ期』 ● (1歳頃～1歳半) 3回食

- ・離乳食は1日3回+おやつで、栄養源のほとんどを離乳食から摂るようになります。
- ・離乳食を十分に食べている場合は、栄養補給の意味での授乳は必要なくなるため、母乳やミルクは無しでOKです。しかし母乳は赤ちゃんにとって「心の安定」の役割もあるため、欲しがるようであれば無理にやめる必要はありません。ママと赤ちゃんのスキンシップの時間として、大切にしましょう。

### ●離乳食と授乳のバランス

- ・母乳やミルクの卒業に、決まった時期はありません。ご飯がしっかりと食べられ、コップやストローで上手に水分がとれるようになれば母乳やミルクからの栄養補給は必要なくなりますので、卒業しても大丈夫なタイミングです。
- ・大体の目安は1歳～1歳半ごろですが、離乳食の進み具合は個人差が大きいため、焦らずに、赤ちゃんのペースに合わせてあげましょう。



○お問い合わせ先

TEL：03-3758-3166

大田区多摩川2-24-63

多摩川保育園 子育て支援係