

歯と離乳食の教室

食事のお話



坂井市健康増進課



1

今日のお話

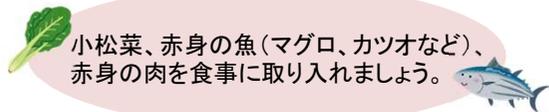
- ① 離乳後期(9~11か月ごろ)の食事
- ② 離乳完了期(12~18か月ごろ)の食事
- ③ かじりとりと手づかみ食べ
- ④ 味付けについて



2

離乳後期(9~11ヶ月頃)

- ◆ 食事の回数 1日3回 夜の7時までには
すませましょう
- ◆ 母乳 赤ちゃんがほしがらるだけ
- ◆ 育児用ミルク 1日2回程度 
- ◆ 鉄不足に注意!



小松菜、赤身の魚(マグロ、カツオなど)、赤身の肉を食事に取り入れましょう。

3

離乳後期(9~11ヶ月頃)

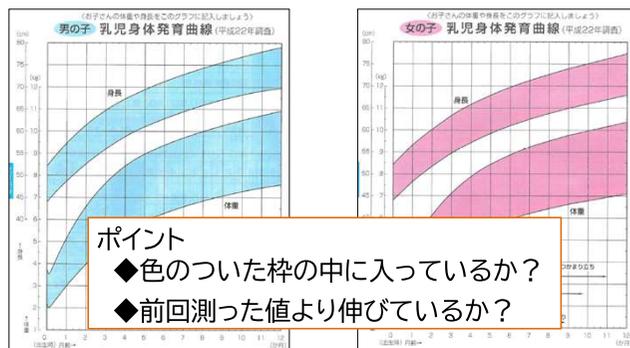
◆ 1食あたりの目安量

- ① 全がゆ90g~軟飯80g
- ② 野菜(海藻類も可)30~40g
- ③ 魚(白身→赤身→青魚)15g
または肉(鶏・豚・牛)15g
または豆腐45g
または全卵1/2個
- ④ 乳製品、加熱した牛乳80g(mL)



4

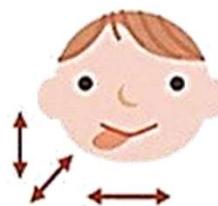
成長曲線を確認しましょう



- 食事やミルクの量は個人差があります。
- 身長が伸びていない、体重が減っているまたは停滞している、成長曲線外にあるなどの場合は、食事内容などを見直してみましょう。

離乳後期(9~11ヶ月頃)

* 舌の動き *



前後・上下・左右

- ★食べ物を、舌と上あごでつぶす
- ★歯ぐきでつぶして食べる

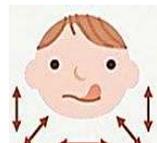
- ◆固さの目安
歯ぐきでつぶせる固さ(バナナ位)
- ◆大きさの目安 5~8mm程度

6

離乳完了期(12~18ヶ月頃)

- ◆食事の回数 1日3回
- ◆母乳 } ひとりひとりの進行および
- ◆育児用ミルク } 完了の状況に応じて与える

- ◆固さの目安
歯ぐきでつぶせる固さ(肉団子位)
- ◆大きさの目安
手づかみ食べできる大きさ



自由に細やかな動き

1歳前後で前歯が8本
生えそろいます。(個人差あり)

7

離乳完了期(12~18ヶ月頃)

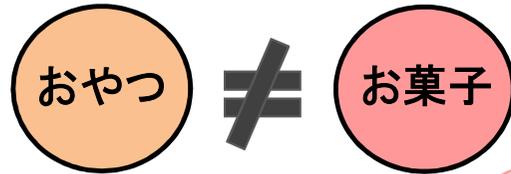
◆1食あたりの目安量

- ① 軟飯80g~ご飯80g
- ② 野菜(きのこ類も可)40~50g
- ③ 魚(白身・赤身・青魚)15~20g
または肉(鶏・豚・牛)15~20g
または豆腐50~55g
または全卵1/2個~2/3個
- ④ 乳製品、牛乳100g(mL)



8

おやつについて①



1日3食のリズムが
ついてから与えましょう

◆おやつは食事を補うもの

- ・胃が小さく、一度にたくさんの量を食べられない
- ・成長に必要なエネルギー、栄養、水分の補給をする

9

おやつについて②

- ◆回数: 1日1~2回
- ◆食事との間隔
2~3時間は空ける
- ◆1日当たりの量
1~2才: 100~150kcal
- ◆自然の味を生かしたもの



100kcalの間食の例

食品	分量	(目安量)
牛乳	150ml	(3/4本)
ヨーグルト	150g	(1個半)
100%果汁	200ml	(1本)
バナナ	120g	(1本)
りんご	200g	(1個)
さつまいも(茹)	80g	(2/3本)
とうもろこし	100g	(1本)
えびせん	20g	(60本)
塩せんべい	27g	(4枚)
ワトビスケット	20g	(2枚)
ぶどうパン	35g	(1個)
ホットケーキミックス	40g	(1/3袋)

10

離乳の完了とは?



- ・形のあるものを歯で噛めるようになる。
- ・食べ物からエネルギーや栄養素をとれる。

離乳の完了の目安

- ・1歳~1歳半頃
- ・1日3回の食事 + 1~2回の間食(おやつ)



11

かじりとりをしましょう

- ◆「噛む」ことは自然にできるようにはなりません
- ◆歯が生えそろったら「かじりとり」をしましょう

自分のお口に合った一口量を学んでいきます

一口量がわからないと...

- ・詰め込みすぎる
- ・少なすぎる

丸飲みの原因に

12

手づかみ食べをしましょう



目

- ・食べ物の位置
- ・大きさ
- ・形を確かめる

手

- ・感触や温度
- ・力加減
- ・手のひらで
つかめる量

口

- ・前歯で噛み切る
- ・一口量を学ぶ

「自分で食べたい」という意思がみられる9か月頃を目安に手づかみ食べをはじめてみましょう！

13

手づかみ食べのポイント①



- ◆ 握りやすい形でつぶれにくいもの
- ◆ お子さんが食べられる固さにする
(9～11か月・・・バナナ位 1歳～1歳半・・・肉団子位)

14

手づかみ食べのポイント②

- ◆ 汚れてもいい環境を整える

例) 新聞紙をひく
食事を少しずつ皿にのせる



- ◆ 「食べたい！」という気持ちを大切に

- ◆ 食事時間は30分を目安にしましょう



15

味付けについて

大人の摂取目標量
女性6.5g 男性7.5g

★1日の塩分量★



★濃い味付けが良くない理由★

- ・素材の味を感じにくくなる。
- ・腎臓などの内臓に負担がかかる。
- ・生活習慣病のリスクが高まる など

大人の味付けの
1/4が目安

16