

# 育児学級（後期）

～中期～後期～完了期への  
ステップアップ



渋谷区  
子育て  
ネウボラ

渋谷区中央保健相談所：栄養指導

# 離乳中期から離乳後期への ステップアップの目安

- ☑ 離乳中期を2か月くらい経過した
- ☑ モグモグと上手に口を動かして食べられるようになった

# 離乳後期のタイムスケジュール（例）

授乳時間に合わせて、1日3回離乳食 + 母乳（ミルク）をあげましょう

6時



母乳  
または  
ミルク

10時



離乳食  
+



母乳またはミルク

14時



離乳食  
+



母乳または  
ミルク

18時



離乳食  
+



母乳またはミルク

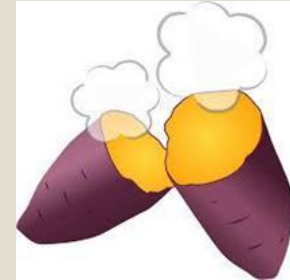
22時



母乳  
または  
ミルク

# 離乳後期（生後9～11か月頃）の調理形態

食材の固さは、ふかし芋やバナナくらいを目安に



前歯で、ひと口をかじり取る練習にもなります

手づかみ食べが出来る大きさに



柔らかく茹でた野菜スティック



さつまいもを手づかみできる程度の厚さに切って煮る

# 食べさせ方

- ・汚れても良い環境を作る

新聞紙を敷く



# 離乳食で鉄分を補給しましょう



赤ちゃんは、ママから「へその緒」を通して、鉄分をもらって生まれてくる



生後9か月頃には、その鉄分を使い切ってしまう



小松菜



鉄分が含まれる食品を取り入れる



# 1歳未満の子どもに注意が必要な食品



はちみつ  
(はちみつ入りの飲み  
物・菓子も！)

乳児ボツリヌス症



生もの

消化吸収能力の未発達

~~与えてはダメ！~~

# 離乳の完了とは？



エネルギーや栄養素の大部分を母乳やミルク以外の食べ物からとれるようになること

1日3回の食事（朝・昼・夕） + **おやつ**

**★おやつも大切な栄養源です**



# おやつに向く食品（例）

## ごはん・パン

おにぎり



ロールパン



## 果物

バナナ



りんご



みかん



## 牛乳・乳製品

牛乳



ヨーグルト



## 野菜

とうもろこし



枝豆



## 【離乳後期から完了期において大切なこと】

\* 生活リズムを整える

\* 楽しい雰囲気食べる

\* 手でつかめる大きさに

\* 水分補給は水または麦茶

コップを使って

\* 離乳が完了したら、おやつも大切な栄養源です

