



このおたよりは、香南市教育委員会こども課栄養士による「食育」に関するおたよりです。
今回は、離乳食のお話です。

「モグモグ期」から「カミカミ期」の離乳食



『モグモグ期』・・・7～8か月の頃をいいます。
やわらかいつぶ状のものを舌でつぶせるようになります。いろいろな味や舌ざわりを楽しめるようにしましょう。硬さの目安は豆腐です。

『カミカミ期』・・・9～11か月の頃をいいます。
歯ぐきでつぶせる硬さのものが食べられるようになります。家族と一緒に楽しい食事を心がけることも大切です。硬さの目安はバナナです。

手づかみ食べは、自分で食べようとする意欲のあらわれ

9～11か月頃は、自分で食べたいという欲求がわいてきます。手づかみで食べられるようなものを用意してあげると、自ら手にとって口へ運ぶようになります。「食べたい」という意欲を引き出してあげましょう。

（手づかみ食べて身につけたいこと）

- 食べ物の固さや温度を知る。
- にぎる力加減がわかる。
- 食べ物の硬さに応じて、前歯を使ってかじり取る。
- 一口の量を学ぶ。

（手づかみ食べのポイント）

- 一口大に切る
- スティック状に切る
- 手づかみできる料理と他の料理を分けて盛りつける。

～この時期によくある悩み～

好き嫌い・・・離乳食のころの好き嫌いは、味覚の未発達や経験不足からきています。また、離乳食の硬さや大きさが発達にあっていないことも原因のひとつです。調理法を変えたり、味付けを変えたりして、少しずつ与えてみましょう。どうしても食べない場合は、時間をみて切り上げるようにしましょう。

次号は、「幼児期の食事について」です。
お楽しみに！