



カミカミ期(9~11か月)

レシピ

ポイント

★りんごのコンポート

りんごを角切りにし、少量の砂糖を加えて煮る。

(まとめて作り、冷凍しても良い)

慣れないうちは粗くつぶして与える。



★ツナじゃがバーグ

ゆでてつぶしたじゃがいもに、少量のツナを加え、片栗粉をふりながらまとめて小判型に。

少量の油で焼いたら、一口分ずつ与える。



→手づかみ食べをはじめたら

お子さまの持ちやすい形に！



★刻みほうれん草の納豆和え

やわらかくゆでて葉先を刻んだほうれん草、

お湯で軽く洗ってつぶした納豆をあえる。



⇒ 歯ぐきでつぶせる形状に。

・やわらかく、少し形があるものを 歯ぐきでつぶす動きを覚えます。

・細かく刻んだり、固さが残っているとつぶす練習にはならないので注意。

⇒ 油や砂糖も少量から使用できるように。

(手づかみ食べは、目と手と口を使って自分で食べる練習になります。前歯でかじりとり、一口量を覚えます)

⇒ 食事が主な栄養源となるので、栄養バランスも考えていく。

・鉄分が不足する月齢なので意識する。

・市販のベビーフードを(レバーの粉末など)取り入れても良い。