

離乳食 後期（カミカミ期）

1日3回食事をして、意欲的に食べたいものに手を伸ばす時期です

舌の動き



◎舌は左右にも動かせるようになります。食べ物を舌で右や左に寄せ、上下の歯ぐきですりつぶして食べられるようになります。

唇の動き



◎噛んでいるほうの口角が縮むので、唇がよじれたように見えます。
☆大人が噛むマネを示すと、それをマネしてカミカミします。

手の動き

◎食べたいものに手をのばし、手づかみ食べをします。手づかみが難しいものは、大人がスプーンで介助します。



☑チェック

□ □がモグモグして、しっかり噛んでいる。

◎口にまわりの筋肉がよく動くようになり、上唇にも力がついてくる時期です。唇を閉じて、食べ物を取り込むのが上手になってきます。

※よく噛まないと、噛む力が発達しなかったり、満腹感を得られずにくらでも欲しがったりします。食事に対する意欲をそがない程度に優しく声をかけてあげましょう。

かたさや食感の違いに敏感です

3回食になって、はじめはうまく食べられないものもあります。無理せず、前の時期のメニューや形状のものも加えていきます。この時期は、かたさや食感の違いに敏感です。やわらかいメニューの中にかたい野菜が入っていると、違和感を感じてべーっと出してしまうこともあります。そんなときは、混ぜないで与えてみましょう。

食べこぼしが多い時期です

- ☆食事スペースにシートなどを敷いて後片づけが楽になる工夫をしましょう。
- ☆この時期は、食べ物を手で触り、こねたり落としたりすることで、自分で食べるためにはどうしたらよいのかを学習しています。
- ☆自分で食べたい気持ちを大切にしてください。

～おやつのお上手な与え方～

食事だけでは補えないエネルギーを摂取するためのおやつは重要です。

おやつは、時間を決めて必要な分だけ与えましょう。欲しがらなげに与えていると、虫歯や肥満のリスクが高まります。

おやつは、お菓子やジュースだけではありません。市販のお菓子の食べ過ぎは、味覚と嗜好の発達への影響があります。おにぎりやパン、さつまいも、果物、果汁ゼリー、ヨーグルトなど、食べやすく、満腹感が得られるものが最適です。

母乳やミルクの量も減ってくる時期なので、おやつの時間の水分補給も忘れないようにしましょう。



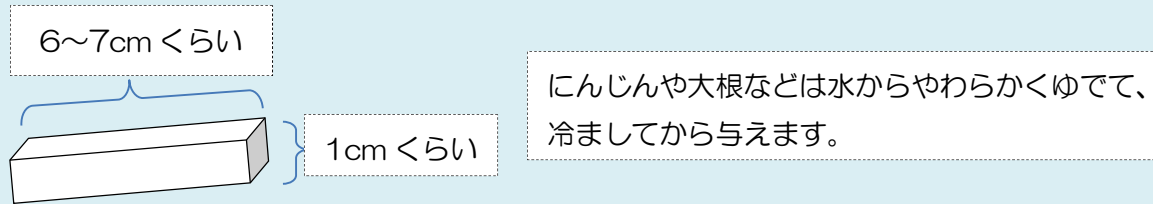
手づかみレシピ

◎最初は上手く口に運べなかったり、一口以上の量を詰め込んでしまったりします。

大人が子どもの手を持って口へ誘導し、一口分を食べられるようにしましょう。

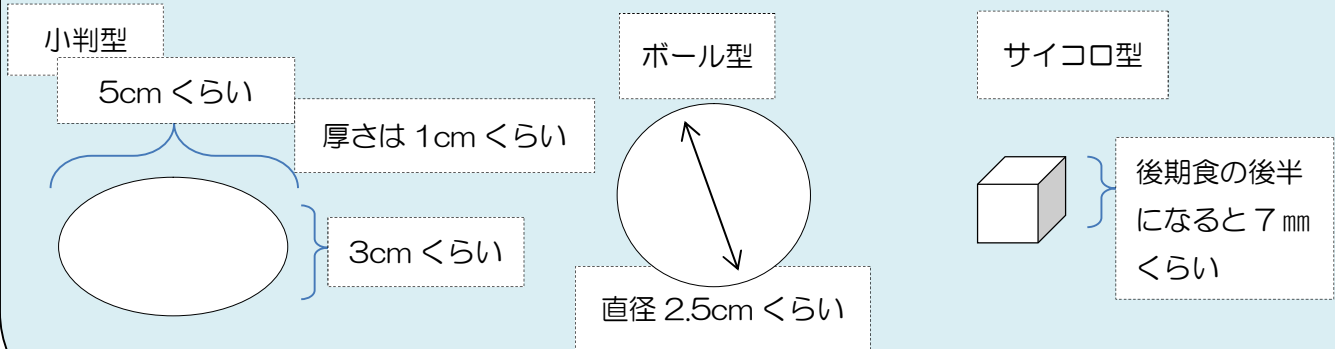
☆スティック状にする（長細くする）

手のひらで握って食べやすいように長細くします。1cm角で6~7cmの長さくらいにします。



※はじめは手や指の力の加減がうまくいかず、手のひら全体でぎゅっとにぎりしめます。

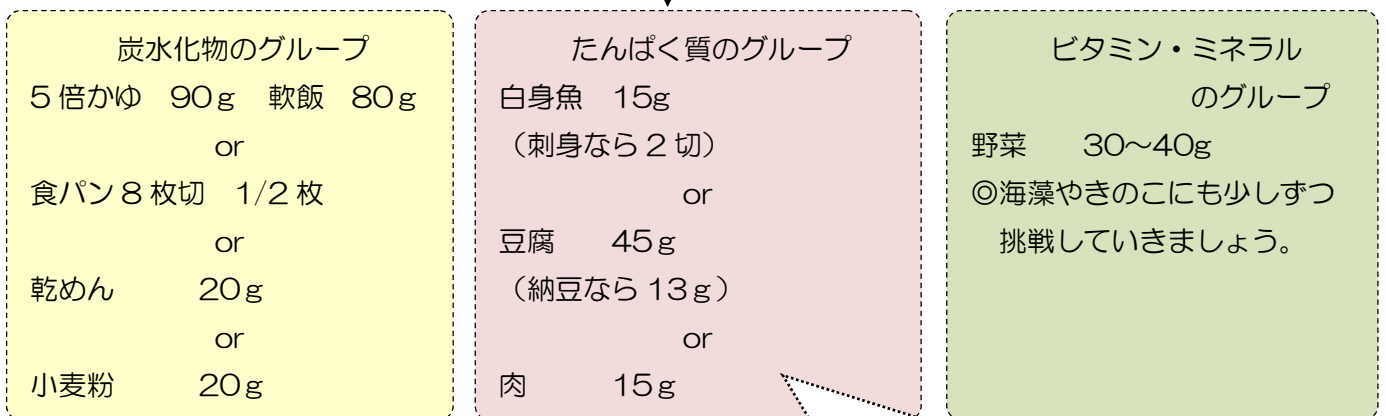
慣れてきたら、スティック以外の形に挑戦します。食材もじゃがいもやかぼちゃなどのつぶれやすい食材に挑戦しましょう。



※やる気がなくなったり、嫌がったりしたら、大人が食べさせましょう。

後期食の1回の食事量の目安（個人差があります）

3つのグループを合わせて
1回の食事にします。



乳製品もたんぱく質源ですが、それだけで満腹にしないようにしましょう。



バナナくらいのかたさにします。1cm 弱の色紙切りや角切りにします。

野菜など、形を残すものは、ほんの少しの力でつぶせるくらいのかたさに調理します。