

❀ 9～11ヶ月頃(カミカミ期)



口の発達	<ul style="list-style-type: none"> ・カミカミして飲み込む(前歯で噛み切る) ・頬に食べ物を持っていき、歯茎でつぶす ・舌が自由に動かせるようになる
離乳食の回数	・3回
固さの目安	・歯茎でつぶせる固さ(バナナくらい)
味付け	・薄味を心がけましょう

★じゃがいもしらすのお焼き



材料(g)	作り方
じゃがいも..50 しらす..10 わかめ..2 片栗粉、醤油..適量 バター..少々	<ol style="list-style-type: none"> ① しらす、わかめは細かく刻む。 ② じゃがいもはやわらかくゆでてつぶし、片栗粉、醤油、①を加えて混ぜる。 ③ ②を5～7mmの厚さの小判型にする。 ④ バターをひいたフライパンで両面焼く。

★レバーの甘辛煮



材料(g)	作り方
レバー..20 にんじん..5 ピーマン..5 にら..5 油..少々 【タレ】 水、砂糖、醤油、生姜汁 ..少々	<ol style="list-style-type: none"> ① レバーはおろし器を使ってすりおろし、にらは、小口切りにする。 ピーマン、人参は、1cmの角切りにする。 ② タレを合わせておく。 ③ 鍋に油をひき、レバーを炒めてから、野菜を炒める。 ④ 水気がなくなってきたら、②を入れ、からめる。

目標：舌でつぶして食べられるようになる！

- 舌を使い左右に寄せて歯茎でつぶして食べられるようにしましょう。
- 手づかみ食で、目と手と口の協調運動をさせましょう。



モグモグ期同様、1回の食事量は赤ちゃんの食べる量とします。歯茎で噛んで食べるのは赤ちゃんにとって疲れるものです。はじめは用意した量が食べられないこともあります。食べたい量を食べることで、それが噛む力にあった適量とみなすことができます。

