

## 保育園ではこんな相談を受けています。

**Q** そろそろ後期食（カミカミ期）にしたいと思うのですが、具の大きいものは噛みづらいようで、口に入れたがりません。どうしたらよいですか。

**A**

カミカミ（歯ぐき食べ）が上手に出来、リズムカルに食事出来るようになることが、中期食（モグモグ期）から後期食（カミカミ期）に移行する目安です。中期食から後期食への移行の時、（食事の進め方が）上手くいかないことがあります。無理強いせず、様子を見ながら進めていくのがよいと思います。



**Q** 離乳食はどれくらいの時間をかけて食べてればよいですか。遊び食べが多く、1時間以上かかることもあります。

**A**

離乳食が進み、食事が慣れてくると、段々と食事以外のもの（食器具やまわりの物など）に興味が出てきて、遊び食べも見られるようになります。食事への集中時間は、せいぜい20～30分位だと思います。この時期に伝えたいこと（よく噛んで食べる・手づかみ食べをし、食事を楽しむ等）をこの時間の中で伝えていければよいと思います。

## 保育園ではこんな相談を受けています。

**Q** もうすぐ1歳になりますが、  
日中や、夜中にミルクを飲んでます。  
多いときは200ml位飲んでいますが、飲みすぎでしょうか？

**A** 離乳食が順調に進み、食事の量が安定しているか、  
体重や身長などの成長が順調であるか、など生活全体を考えてみます。  
特に問題がないようでしたら、ミルクはもう卒業していい頃です。  
また、200mlは多すぎる量ですから、量を控えるようにし、  
特に夜中は喉が渴いている場合もありますから、出来ればミルクではなく  
白湯や麦茶などに変えていきましょう。  
アレルギーの心配がない場合は牛乳に切り替えていいと思います。  
はじめは一度沸かした牛乳をコップで少量ずつ飲み始めましょう。



**Q** 食べるのが好きなのはいいのですが、  
ほとんど噛んでいないようで、飲み込むのが早いことが気になります。

**A** 後期食（カミカミ期）以降になれば、顎が発達してきて、子どもによっては  
歯の本数も増えてきます。よく噛む習慣は小さい頃から身につけることが大切です。  
人参や大根などの根菜類や、さつまいもなどを軟らかく（指でつぶれる位）煮たものを  
いつもより大きく切ってみましょう。前歯で噛みちぎることができるようになり、  
これを繰り返すことで自分のひとくち量がわかってきます。  
言葉を理解できる年齢であれば、奥歯でよく噛むように  
「かみかみしてから、ごっくんしようね。」などと言いながら、大人が噛む真似をして見せる  
ことも必要です。りんごなど、ある程度硬さがある食品も噛む練習に  
なりますが、喉につかえることもありますから、  
子どもが食べている時は傍を離れないようにしましょう。

## 保育園ではこんな相談を受けています。

Q フォローアップミルクはいつ頃から飲ませたらよいのでしょうか？

A

一般的には9ヶ月頃からの使用になっていますが、必ず飲む必要があるものではありません。病気などで思うように食事が取れない際に一時的に飲むなどすることは栄養補給に役立ちますが、離乳食が順調に進んでいて、バランスよく食べることが出来ていれば、食事から鉄分やビタミンなどがしっかりと摂れるようになってきます。この場合は、普通の粉ミルクを飲み続けていても問題はありません。また1歳になると牛乳も飲めるようになるので、フォローアップミルクを使用しなくても大丈夫です。

