



| 回数 | 1日1回                 | 1日2回                          | 1日3回                              |                                      |
|----|----------------------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 固さ | なめらか<br>(ヨーグルト程度)    | 舌でつぶせる<br>(豆腐程度)              | 歯ぐきでつぶせる<br>(バナナ程度)               | 歯ぐきで噛める<br>(肉団子程度)                   |
| 目標 | まずは食べることに慣れることが目的です! | 色々な味や舌触りを楽しむように食品の種類を増やしましょう! | 気づかず鉄欠乏性貧血になる子もいるので、鉄分の多い食品も積極的に! | 自分で食べる楽しさを体験できるように、手づかみ食べも十分にさせましょう! |

歯  
下の前歯が出てきます  
上下の前歯が生えます (8歯)  
第1臼歯が出てきます  
第2臼歯が出てきます (20歯生えそろういます!)