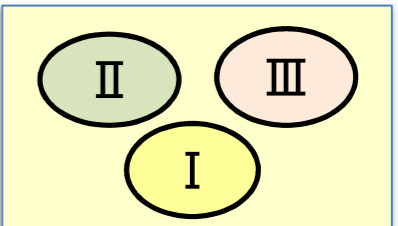






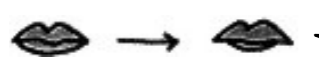

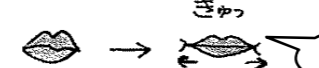







# 離乳食の進め方（誕生日まで）

月齢の目安		5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃	ポイント	
回数		1日1回	1日2回	1日3回	1日3回	 <p>表のⅠ～Ⅲからひとつずつ選び、お皿を3つそろえると、自然にバランスが整う</p>	
食べものの形態		なめらかなポタージュ状【うらごし、すりつぶし】	舌でつぶすことができる、豆腐くらいの固さ【つぶが残るくらいにつぶす】	歯ぐきでつぶせる、バナナくらいの固さ【刻む】	歯ぐきでかめる、肉だんごくらいの固さ【やわらかく仕上げる】		
1回あたりの目安量	Ⅰ 穀類	米	7倍がゆ 50～80g	5倍がゆ(90g)～軟飯(80g)	軟飯(80g)～ごはん(80g)	<p><b>離乳食の役割</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 栄養補給</li> <li>□ かむ練習</li> <li>□ 消化機能を発達させる</li> <li>□ 精神を発達させる</li> <li>□ 食習慣の確立</li> </ul> <p><b>離乳食開始のサイン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 首のすわりがしっかりし、支えてやると座れる</li> <li>□ 食べ物に興味を示す</li> <li>□ スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる</li> <li>□ 授乳の時間がある程度一定になってきて、規則的な習慣がいつてくる</li> </ul> <p><b>離乳食を与えるときのコツ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 赤ちゃんが健康で機嫌の良いときに開始する</li> <li>● 一番余裕のある時間帯の、授乳の前に始める</li> <li>● 無理強いせず、赤ちゃんの機嫌や便の様子を見ながら進める</li> <li>● 離乳食を与えるときは、優しく話しかけながら、親子ともにリラックスできるようにする</li> </ul>	
		麺類	ゆでうどん(くたくた煮)	ゆでうどん、そうめん、マカロニなど	1～2cm長さに切る		2～3cm長さに切る
		パン	パンがゆ	柔らかいパンは小さくちぎってそのまま	トーストなど		
	いも類	うらごし または すりつぶし	やわらかくゆでてつぶす	つぶし方を粗めにする	一口大、手に持ちやすい形		
	Ⅱ 野菜・果物	野菜果物	クセのない野菜から (にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・キャベツ・白菜・ブロッコリー・大根・かぶ・たまねぎ など)	20～30g やわらかくゆでてつぶす (トマト・オクラ・ピーマン・なす・きゅうり・カリフラワー・アスパラガス・さやえんどう など)	30～40g ゆでて粗く刻む (ほとんど全ての野菜)		40～50g (全ての野菜)
		海藻	—	 わかめ・ひじきなど トロトロ煮	ゆでて粗く刻む		ゆでて小さく切る
	Ⅲ たんぱく質性食品	大豆	10倍がゆや、すりつぶした野菜に慣れてきたら、 つぶした豆腐、白身魚(たい、カレイなど)、卵黄等を試してみる。 ※卵黄の始め方 しっかりと固ゆでにした卵黄を少量(赤ちゃん用スプーン1杯程度)とり、おかゆやおかずに混ぜて与えると良い。	納豆、高野豆腐 30～40g	大豆 45g		生揚げ、がんもどき、油揚げ 50～55g
		または 魚		白身魚や赤身魚(鮭、マグロ、カツオなど) 10～15g 	赤身魚や青皮魚(いわし、さばなど)、貝類 15g		魚:どんな魚も使える(塩魚は塩出し必要) 肉:どんな肉でも使える(ハム、ウインナーなどは食品添加物、塩分の少ないものを) 15～20g
		または 肉		脂肪の少ない鶏ささみなど 10～15g 	赤身肉(豚・牛など) 15g  		
		または 卵		卵黄(固ゆで)1～全卵1/3 	全卵1/2		全卵1/2～2/3
または 乳製品		50～70g プレーンヨーグルト 塩分の少ないカッテージチーズなど		80g 牛乳は料理に使用	100g		
母乳またはミルク	1000～950ml	800～700ml	600～550ml	400～200ml → 牛乳へ			
胃袋の大きさ	200ml → 200～250ml						
口唇と舌の動き	 <b>ごっくん</b> 口唇を閉じ、ごっくんを確認する時期 	 <b>もぐもぐ</b> 舌と上あごで、食べ物をすりつぶすことを覚えます 	 <b>かみかみ</b> 歯ぐきを使って、食べ物をつぶす動きを覚えます 舌は左右に動くようになります 				
食べ方	赤ちゃんの様子を見ながら、1さじから始める	食品の種類を増やしていく	手づかみ食べ・ストロー・コップの練習 鉄分が減ってくる時期 たんぱく質を積極的に!	牛乳(飲用)・はちみつ・黒砂糖OK			
味付け	いない	いない または だしで風味付け	大人の1/4	大人の1/3			

おやつは1歳頃から...

## 衛生面について

### □清潔に調理しましょう

- 調理前には必ず石鹸で手を洗い、洗いましょう
- 食品も水洗いできるものはよく洗いましょう
- 調理器具は洗い、清潔に扱きましょう

### □加熱調理を行いましょう

- 食品は十分加熱しましょう(中心温度が85℃以上になるように)
- 手際よく調理して細菌の繁殖を防ぎましょう

### □食べ残しは与えないでください

- 調理後は常温に放置せず、なるべく早く与えましょう

## フリージングについて

まとめて作って冷凍しておく便利です。  
おかゆ、だし汁、ゆでつぶしたにんじんなど、1回ずつ小分けにし、密封して急速冷凍します。(冷凍後は1週間から10日で使い切りましょう。)  
解凍したら1回で使い切り、再冷凍はしないで下さい。解凍後は十分加熱して使用しましょう。

## 卒乳について

卒乳は、子どもの成長に合わせて考えていきます。例えば、

- 誕生日が過ぎて、一人で歩けるようになった
- 食事がよく食べれるようになった
- コップでお茶などが飲める

などが目安です。  
一晩、二晩は寝つきが悪く泣くこともあります。3日目には自然と離れていきます。愛情をおっぱいや哺乳瓶へ求め、それがこだわりになってしまう前に卒業へと促してあげるのが自然でよいでしょう。

## 5~6か月 (1回食)

### ゴックンに慣れさせる時期

★おすすめ方の例

	1~2日	3~4日	5~6日	7~8日	9~10日	11~12日	13~14日	15~16日	17~18日	19~30日
おかゆ	1さじ	2さじ	3さじ	3さじ	4さじ	4さじ	5さじ	5さじ	5さじ	8さじ
野菜				1さじ	2さじ	3さじ	4さじ	4さじ	4さじ	4さじ
豆腐						1さじ	1さじ	2さじ	少しずつ増やしていく	食品により異なる
白身魚										

1さじ=5ml(小さじ1杯)

### ★新しい食品を与えるときの注意点

- 新しい食品は1日1種類とし、1さじ与えて様子を見ましょう
- 異常がなければ、1日ごとに1さじずつ増やしましょう
- こどもがよく食べるからといって、1度に多く与えることは避けましょう
- 異常が起きた場合に受診しやすい午前中が望ましいでしょう



### ★アレルギーについて

食べる時期を遅らせることでアレルギーの予防になるという科学的根拠はありません。お子さんの発達や食べたいという意欲に合わせて離乳食を始めましょう。

アレルギーの症状が出た時は…お医者さんに相談しましょう。お医者さんの指示に従って離乳食を進めましょう。

※自己判断で中止するのはやめましょう

## 7~8か月 (2回食)

### 食材の種類を増やす時期

#### <2回食への移行の目安>

- ✧開始して1か月が経過した
- ✧離乳食に慣れて、おかゆ、野菜、たんぱく質が食べられるようになった

#### <2回食へ移行のポイント>

- ①離乳食の間隔は最低4時間空ける  
2回食は18時まで食べ終わるように与えましょう
- ②初めて食べる食材は午前中に挑戦する  
午後は食べ慣れたものを与えましょう
- ③2回食は1/3の量からスタートする  
便の状態を確認しながら、少しずつ量を増やし、1回食と同じ量にしましょう



1日 離乳食2回 + 母乳またはミルク800ml

母乳やミルクだけでは足りない栄養素を **離乳食** で補います  
だんだんと食材の種類を増やしていきましょう!

食べることで「味覚」も育つ  
甘み・旨み → 本能的に好きな味  
酸味・苦味 → 学習によって覚える味

甘いお菓子を覚えると野菜を食べなくなるのはこのためです

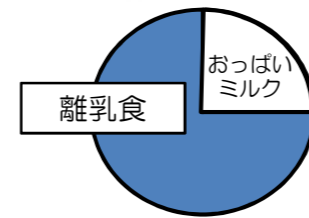
**野菜** の苦味は、食べる体験を繰り返すことで好きになります

## 9~11か月 (3回食)

### 離乳食の量を増やす時期

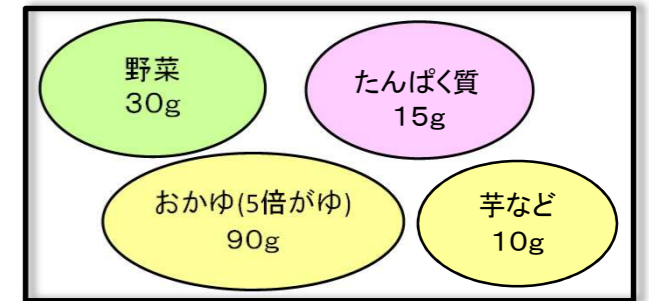
1日 離乳食3回 + 母乳またはミルク600ml

1回あたりはどれだけ??



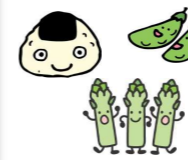
●: 胃の大きさ 200ml

なにをどれだけ? 例えば



※1回の食事目安量

### ★手づかみ食べのすすめ



食材を食べやすい大きさや形にして、手にとりやすいようにしてあげましょう

### ★ストロー・コップの練習

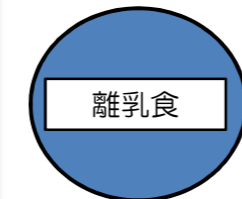


そろそろ哺乳びんからストローやコップ飲みへ甘くない飲み物で練習しましょう

## 12~18か月 (3回食)

### 離乳を完了する時期

1日 離乳食3回 + おやつ2回 + [母乳またはミルク]または[牛乳]400ml



●: 胃の大きさ200~250ml

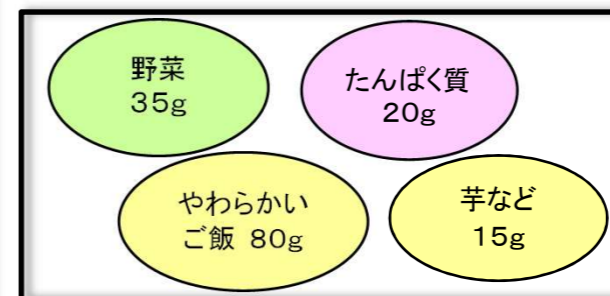
なにをどれだけ? 例えば

おやつ1日2回  
<1回の目安量>  
牛乳100ml+りんご1/6 (30g)

注意!

間食は、食事で摂りきれなかった栄養補給です!  
甘いものは避け、決まった時間に決まった量を摂りましょう。

※1回の食事目安量



カルシウムは大人の3~4倍必要な時期  
1日に牛乳250~400mlを目標に摂るとよいでしょう

