



たのしく食べる
子どもをめざして

家族ですすめる楽しい離乳食

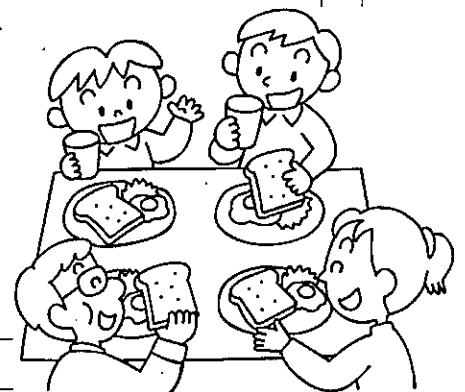
母心と安らぎの中で、食べる意欲を育みましょう！

離乳食はなぜ必要？

- ★赤ちゃんの成長に伴い、母乳やミルクだけでは不足するエネルギーや栄養素を離乳食で補います
- ★母乳やミルクを「飲む」機能から、離乳食を「食べる」機能を育てます
- ★さまざまな味を体験し、食べる楽しさを育みます

離乳食のポイント

- ★生活リズムを整え、おなかがすくリズムを作りましょう
- ★赤ちゃんの口の動きをよく見て、成長に合わせた固さにしましょう
- ★味付けは薄く。始めたばかりの時は、調味料を使わず、だしや素材の味を体験しましょう
- ★赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので、手洗いや調理器具の洗浄をしっかり行いましょう
- ★楽しい雰囲気ですて声かけしながら、離乳食をあげましょう































大和市役所 すくすく子育て課 母子保健係 管理栄養士

Tel 046(260)5609

困った時はお気軽にご相談ください！



離乳食のすすめ方のめやす

		離乳の開始			離乳の完了
		離乳初期 (生後5~6か月頃)	離乳中期 (7~8か月頃)	離乳後期 (9~11か月頃)	離乳完了期 (12~18か月頃)
離乳食と授乳のめやす	午前 6時 10時	 + 	 + 	 + 	 朝食7~8時 (おやつ)
スケジュール例	午後 2時 6時 10時	 +   +  	 +   +  	 +   +  	 昼食12時 おやつ  夕食6時
<p>☆離乳食後の母乳やミルクは、赤ちゃんが飲みただけ与える。 (離乳食の量が増えるにつれて、離乳食後のミルクの量は次第に減っていく)</p>					ミルクや牛乳だけなら 1日300~400ml (又は牛乳200ml+ チーズ・ヨーグルト)
生活リズムを大切にしながら、母乳は赤ちゃんが飲みただけ与える。		☆赤ちゃんの様子を見ながら、1日1回1さじずつはじめる。 ☆母乳やミルクは飲みただけ与える。	☆1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 ☆色々な味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やす。	☆食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ☆共食(家族と一緒に食べる)を通じて食の楽しい体験をする。	☆1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ☆手づかみ食べにより自分で食べる楽しみを増やす。
食べ方のめやす		徐々に口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。	口を閉じ、舌を上あごでつぶすことができるようになる。	舌を動かし、奥歯に食べ物をのせ、歯ぐきでつぶすことができるようになる。	歯を使うようになる。
口の動き					
赤ちゃんが自分で唇を閉じて離乳食を取り込むのを待ちましょう!		なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状→ジャム状)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)	歯茎でつぶせる固さ (バナナくらい)	歯茎でかめる固さ
1 回 当 た り の め やす 量	I 米 または パン または うどん	①つぶしがゆから始める。 ②すりつぶした野菜なども試してみる。 ③慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる。	全がゆ50~80g パンがゆ うどんのくたくた煮	全がゆ90g~軟飯80g 食パン やわらか煮うどん	軟飯80g~ご飯80g トースト食パン やわらか煮うどん
	II 野菜・ 果物類		20~30g	30~40g	40~50g
	III 魚 または 肉 または 豆腐 または 卵 または 乳製品	※つぶしがゆは、10倍がゆをつぶしたものを。	10~15g 10~15g 30~40g 卵黄1個~全卵1/3個 50~70g	15g 15g 45g 全卵1/2個 80g	15g~20g 15g~20g 50~55g 全卵1/2個→2/3個 100g

※量は1回1種類の食品を利用した場合の量です。2種類とる場合は1/2程度にしましょう。

離乳中期ごろから脂身の少ない魚や肉(赤身など)をすすめていきましょう

上の表の量は、あくまで目安です。子どもの食欲や成長、発達の状況に応じて食事の量を調整します。

成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、カーブに沿っているかどうか確認しましょう。成長曲線から大きく外れている、または横ばいになっている場合は、医師や保健師、管理栄養士に相談しましょう。

将来の生活習慣病予防のためにも、離乳期に健康な食習慣の基礎をつくりましょう!



スプーンを選び方

赤ちゃんが食べものを取り込みやすいように、ボール部分の幅が狭く、浅め(平ら)のものを選びましょう。

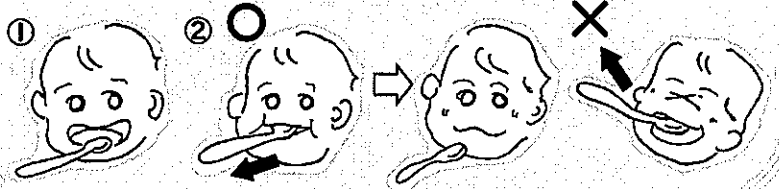
柄が長いものの方が食べさせやすいです。



幅が狭くて浅め 持つ部分が長め

離乳食の食べさせ方

- ①スプーンを下唇にのせ、赤ちゃんが口を開けるのを待つ。
- ②赤ちゃんが自分で口を閉じて、食べものを取り込むのを待ってから、スプーンを水平に引き抜く。
上あごにこすり付けない。
- ③飲みこむのを待ってから、次の一口をあげる。



「手づかみ食べ」で食べる意欲を育てましょう

食べ物を触ろうとしたり、ぎゅっとつかんで感触を確かめたりといった様子が見られたら、手でつかみやすいものを用意しましょう。

もし興味を示す様子が見られなくても、離乳後期になったら手で持ちやすいものを用意して、手づかみ食べができる環境を整えてあげることが大切です。

スプーンや箸を上手に使うための基礎になるため、ぜひ十分に体験させてあげましょう。

食べ物に興味を示したら、今が始めるチャンスです!



◆よくある質問◆

Q:水分補給をした方がいいですか?

A:母乳やミルク、離乳食で水分が摂れているため、食後の口直しや、入浴後など汗をかいた時に、少量の白湯や薄めた麦茶を与える程度にします。ジュースやイオン飲料は基本的に必要ありません。

Q:フォローアップミルクとは何ですか?

A:牛乳の代替品として、鉄分を強化したものです。

母乳やミルクの代わりではありません。

生後9か月以降から使用できますが、離乳食が順調に進んでいれば、育児用ミルクをフォローアップミルクに変える必要はありません。

鉄分やビタミンDを補うために、離乳食に入れても◎

ベビーフードを使うときのポイント

★子どもの月齢や固さにあったものを選びましょう。

与える前に一口食べて、味や固さ、温度の確認を。

★食材の大きさや固さ・味付けなど、離乳食づくりの参考に。

★外出時や時間のないとき、不足しやすい栄養の補給、調理した食材の調味ソースとして…等の活用に。

★食べ残しや作り置きなどは与えないようにしましょう。
与える前に別の容器に移して冷凍又は冷蔵で保存することもできます。

いざというときに備えて

災害時の赤ちゃんとご家族のために

★母乳育児の方もミルクを用意しておくくと安心です。

哺乳瓶、なければ紙コップやスプーン、飲料水(軟水)も用意しましょう。

液体ミルクであれば、調乳せず飲むことができます。

★主食・主菜・副菜の食材を揃えましょう。

普段使いできるベビーフードのほか、乾物・缶詰・野菜ジュースなどは定期的に入れ替えを。

★アレルギー対応などの特殊食品は、災害時に手に入りにくくなります。アレルギーをもつお子さんがいるご家庭は、日ごろから多めにストックしておきましょう。

