



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

安心と安らぎの中で、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、おなかがすくり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 午後 2時 6時 10時 | | | | |
| スケジュール例 | | | | | |
| 離乳食 | | | | | |
| ミルク | | | | | |
| 生活リズムを大切にしながら、母乳は赤ちゃんが飲みたいだけとする。 | | ☆離乳食後の母乳やミルクは、赤ちゃんが飲みたいだけとする。 (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) | | | |
| 食べ方のめやす | | ☆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いだけとする。 | ☆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。 |
| 口の動き | | 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。 |
| 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！ | | 唇が水平になり一文字に見える 噛んでる側の唇の端がしゃくれる | | | |
| 調理形態 | | 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 |
| I 回 当 たり の め や す 量 | I 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。 ※つぶしがゆは、10倍がゆをつぶしたもの。 | 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 または 野菜・ 果物類 | 20~30g | 30~40g | 40~50g | | |
| III または 魚 または 肉 または 豆腐 または 卵 または 乳製品 | 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種類の食事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！



★離乳の開始

- ・首のすわりがしっかりしていますか。
- ・支えてあげると座れますか。
- ・授乳のリズムが整ってきましたか。
- ・食べ物に興味を示しますか（よだれ・口を動かす・手を出すなど）。
- ・スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなりましたか。

生後5～6か月ごろ、
左記の様子がみられたら
離乳食を始めましょう



◎離乳食開始頃のすすめ方の目安

| 日数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 30 |
|--------------|-------------------------------|-----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------------|
| I エネルギー源 | 米・パン うどん | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 5～6さじまで増やしていく |
| | 野菜・ (果物類) ビタミン ミネラル源 | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 増やしていく |
| II タンパク質源 | 豆腐・魚 卵黄・(肉) | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 増やしていく |
| | ごはんから | 初めての食材は 体調の良い時に 1さじから与えましょう | | | | | | | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | 増やしていく |

★注意すること

- ・消化の悪いものやアレルギーを起こしやすい食品は控えましょう。
(ごぼう・れんこん・たけのこ・イカ・タコ・エビ・カニ・いくら・そばなど)。
- ・はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため1歳を過ぎるまでは使わないようにしましょう。
- ・1歳を過ぎるまでは、母乳や育児用ミルクの代わりに牛乳を使わないようにしましょう。
(離乳食に使用する程度の量であれば問題ありません)。

おかゆや白いごはんが
苦手な子が増えています。
お米本来の味を
伝えましょう!

★おかゆの作り方(水加減の目安)

| | 10倍がゆ | 7倍がゆ | 5倍がゆ | 軟飯 |
|-------|---------|---------|---------|---------|
| 米から | 米1:水10 | 米1:水7 | 米1:水5 | 米1:水3 |
| ごはんから | ごはん1:水9 | ごはん1:水6 | ごはん1:水4 | ごはん1:水2 |

※おかゆはごはんの量や質、鍋の大きさによってできあがりが異なってきます。

始めは様子を見ながら作りましょう。1回に炊くごはんの量が少ないほど水の量を多めにする必要があります。

★鉄・ビタミン不足にならないために

母乳育児の場合、生後6か月頃に鉄・ビタミンDが不足することがあります。
適切な時期に離乳食を開始し、さまざまな食品から鉄やビタミンDを摂るようにしていきましょう。
育児用ミルクやフォローアップミルク(9か月以降から)を離乳食に使用することもおすすめです。

【鉄が多く含まれる食品】レバー／赤身の魚や肉／大豆製品(豆腐・納豆・きな粉など)
卵／小松菜・ほうれん草



★食物アレルギーについて

◆離乳の開始を遅らせたり、特定の食材を遅らせたりすることで、食物アレルギーを予防するという科学的根拠はありません。

◆アレルギーの予防として、日ごろからスキンケアを行い、良好な皮膚の状態を保つことが大切です。

◆離乳食を進めるにあたり、食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合は、自己判断せず、医師の診断に基づいて進めましょう。

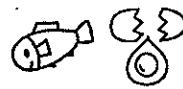
★7か月ごろからの大人料理の取り分けメニュー

例) 大人のカレーライスから取り分ける
【作り方】

- ①カレーの材料を切り、鍋にサラダ油を熱してから炒める。
- ②全体に油がなじんだら、水を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③②にカレールウを入れて、煮る。

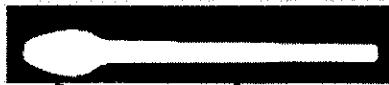
スープごと具材をとりわけ…

- ☞ ハター風味: 取り分け後ハターをまぜる
- ☞ ミルク煮: 取り分け後、粉ミルクまたは牛乳を入れて煮る
- ☞ (9か月以降)
アレンジスープ煮: 取り分け後、調味料で味付けして煮る(味噌・ケチャップなど)
- ☞ (9か月以降)
具をお湯や水に通してカレールウを落とし、ミルクや牛乳で煮てカレーミルク煮に



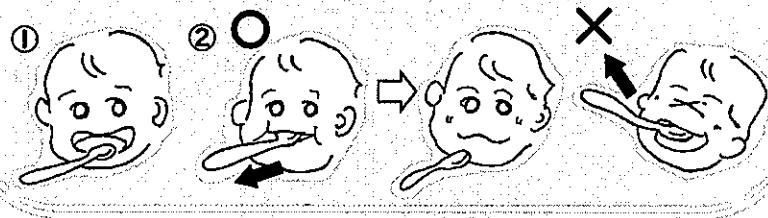
スプーンの選び方

赤ちゃんが食べ物を取り込みやすいように、
ボル部分の幅が狭く、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。



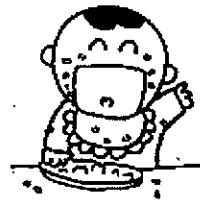
離乳食の食べさせ方

- 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、食べ物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だ時に、
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。

大和市イベントキャラクター

『ヤマトン』

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。