

## 食べさせ方のポイント



離乳食スプーンにのせる量は、スプーンの1/2～1/3が目安です。



大人の腕で赤ちゃんの背中を支え、やや倒し気味の角度になるようにだっこします。

①スプーンを下唇にそっとのせます。



②上唇がとじるのを待ちます。



③唇をとしたら、スプーンをまっすぐに引き抜きます。



## 食材のふやし方

は小さじ1杯

日数	10倍がゆのペースト	野菜のペースト	豆腐・白身魚・卵黄のペースト
1～2日			
3～4日			
5～6日			
7～8日			
9～10日			
11～12日			
～30日	こども茶碗 1/3 ほど	少しずつふやす	

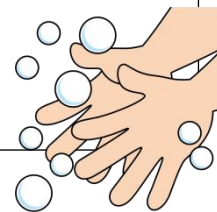
★離乳食を開始して1か月を過ぎた頃を目安に、1日2回食にしていきます。

## 気を付けたい食べ物

はちみつ：乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは使用を避けます。  
 果汁：甘い飲み物は哺乳量の減少や離乳食が進まない原因になることがあります。  
 卵：固ゆで卵の卵黄からはじめます。しっかりと火を通すことがポイントです。  
 牛乳：飲み物として与えるのは、1歳を過ぎてからにします。

## 衛生面のポイント

赤ちゃんは、細菌への抵抗力が弱いので、清潔な手や道具で調理することが大切です。  
 ＊調理の前や生ものを触ったあとは、必ず手洗いをします。  
 ＊調理器具は、よく洗って乾かしたものを使います。  
 ＊食材は加熱調理してから与えます。  
 ＊食べ残しは与えないようにします。



# 離乳食ステップアップ！



赤ちゃんは成長にとまない、母乳や育児用ミルクで不足するエネルギーや栄養素を食べ物からとるようになります。

母乳や育児用ミルクから、大人と同じようなものを食べられるようになるための過程が『離乳』です。この間に赤ちゃんは、いろいろな食べ物の味を知り、かみつぶしたり・飲み込んだりする練習をしていきます。

## 離乳食のスタートは？

赤ちゃんの発達には個人差があるため、赤ちゃんの様子に合わせてはじめます。

5～6か月頃になり、体調もよく

- ①首のすわりがしっかりしている
- ②支えてあげると座れる
- ③食べものに興味を示す
- ④スプーンなどを口に入れても押し出すことが少なくなる

などの様子が見られたら、赤ちゃんの準備が整ってきたサインです。離乳食をあげる時間は、午前中の授乳のタイミングがおすすめです。あせらず、ゆったりとした雰囲気ですこすこ進めてみてください。



# 離乳のすすめ方カレンダー

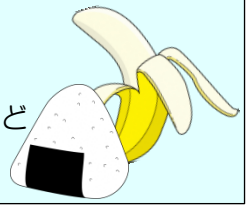


## ★トピックス「液体ミルクって？」

乳児用液体ミルクは、液状の育児用ミルクを容器に密封したもので、常温保存が可能です。消毒した哺乳瓶に移し替えて、すぐに飲むことができます。日常の授乳だけでなく、災害時の備えにもなります。

## ★おやつは食事の一部です

離乳が完了した頃から、必要に応じて1日1~2回のおやつを与えます。おにぎりやパン、乳製品、果物などを取り入れたいですね。



		生後5~6か月頃	7~8か月頃	9か月~11か月頃	12か月~18か月頃
離乳食の回数		1日1回	1日2回	1日3回	1日3回
授乳の回数		母乳や育児用ミルクは、飲みたいだけ飲ませてあげます。	母乳：授乳のリズムをつけ飲みたい量を ミルク：離乳食のあと+3回程度	母乳：授乳のリズムをつけ飲みたい量を ミルク：離乳食のあと+2回程度	お子さんの離乳食の進み方や完了の状況に合わせて飲ませます。
食べ方		舌で押し出すこともあります。徐々に口を閉じて飲み込むようになります。食べる時間を決め、リズムを整えます。	舌と上あごで食べ物をつぶします。くちびるは左右対称に動きます。	歯茎で食べ物をつぶします。くちびるの端が左右で違う動きをします。	しっかりと歯茎で噛むようになり、奥歯が生えてくると更に噛む力がつきます。
食べさせ方のポイント		授乳の時のような横抱きの姿勢で。下くちびるにスプーンを付け、上くちびるが閉じるのを待ちます。	食べづらい食材にはとろみをつけて。主食、主菜、副菜を組み合わせた食事になってくるといいですね。	丸み(くぼみ)のある離乳食スプーンを使い始めます。手づかみに興味が出てくる時期です。	手づかみ食べが盛んな時期です。かじりとりで1口量を覚え、スプーンなどへと発展していきます。
調理形態(かたさの目安)		なめらかにすりつぶした状態(ヨーグルトくらい)	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(肉団子くらい)
1回あたりの目安量	主食	① なめらかにすりつぶした10倍がゆから始めます。	10~7倍がゆ } 子ども茶碗 パンがゆ } 1/2~2/3杯 煮込みうどん } (50~80g)	5倍がゆ~軟飯 } 子ども茶碗 食パン(耳を外す) } 2/3~1杯 煮込みうどん } (80~100g) やわらかパスタ }	軟飯~ご飯 } 子ども茶碗 トースト } 2/3~1杯 煮込みうどん } (80~100g) やわらかパスタ }
	副菜	② やわらかく煮てすりつぶした野菜を試してみます。(いも、にんじん、かぼちゃなど)	野菜 } 海草類 } 20~30g	野菜 } 海草類 } 30~40g	野菜 } 海草類 } 40~50g
	主菜	③ 煮てからすりつぶした豆腐・白身魚・固ゆで卵の卵黄などを、少量ずつ試していきます。	白身魚 10~15g 鶏ひき肉 10~15g 豆腐 30~40g(納豆なら少量) 卵黄1個 ~ 全卵 1/3個 乳製品 50~70g	赤身魚 15g 牛・豚ひき肉 15g 豆腐 45g(納豆なら少量) 全卵 1/2個 乳製品 80g	魚 15~20g 肉 15~20g 豆腐 50~55g 全卵 1/2~2/3個 乳製品 100g 
油脂類			バター、植物油		
だし		こんし	かつお節、煮干し	しょうゆ	
調味料			塩、しょうゆ、みそ、砂糖など	ケチャップ、酢、ソースなど	香辛料、マヨネーズなど *うす味を心がけて

母乳や育児用ミルク・食品の量は目安です。お子さんの食欲や成長・発達に合わせて調整します。お子さんのご成長は、母子健康手帳の成長曲線を参考に。