

さあ始めましょう、楽しい離乳食

離乳を始める目安

- 首のすわりがしっかりしている。
- 支えてあげると座れる。
- 食べ物に興味を示す。
- スプーンなどを口に入れても舌で押し出す事が少なくなる。
- よだれが多くなった。

手づかみ食べを十分にさせましょう！

離乳の完了

離乳の開始		初期(生後5, 6か月頃) ごっくん期	中期(7~8か月頃) もぐもぐ期	後期(9~11か月頃) かみかみ期	完了期(12~18か月頃) ばくばく期
離乳食の回数		1→2回	2回	3回	3回
授乳の回数		食後+欲しがるだけ	母乳:欲しがるだけ 食後 + ミルク:3回程度	母乳:欲しがるだけ 食後 + ミルク:2回程度	状況に応じて
調理形態 (かたさの目安)		なめらかにつぶす (ヨーグルトくらい)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)	歯ぐきでかめる固さ (肉団子くらい)
大きさの目安 (例:じゃがいも)					
熱や力 になる	穀類(g)	つぶしがゆ→10倍がゆ	7~5倍がゆ 50~80 パンがゆ うどんのくたくた煮(きざみ)	5倍がゆ90~軟飯80 フレンチトースト うどんの柔らか煮	軟飯90~ご飯80 トースト サンドイッチ うどん
体調を 整える	野菜(果物)(g)	すりつぶした野菜なども試してみる	20~30 煮つぶし 粗つぶし みじん切り	30~40 噛みやすいように5~7mm角の大きさ	40~50 手に持ちやすい大きさ
血や肉・骨 を作る	魚(g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・固ゆでした卵黄などを試してみる	10~15 白身魚→赤身魚	15 赤身魚→青背魚	15~20 ムニエル 焼き魚
	または肉(g)		10~15 鶏ささみから	15 赤身ひき肉 レバー	15~20 ハンバーグ 肉団子
	または豆腐(g)		30~40 きざみ納豆	45 つぶした大豆	50~55 納豆ご飯 五目豆
	または卵(個)		固ゆで卵黄小さじ1~全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2~2/3
	または乳製品(g)		50~70 ミルク煮 プレーンヨーグルト カッテージチーズ	80 ミルク煮 プレーンヨーグルト 粉チーズ	100 牛乳 プレーンヨーグルト チーズ
1回量の目安		5g 50g	150g	200g	
ポイント		★初めての食品はひとさじから。 ★赤ちゃんの機嫌、便の様子を見ながら。 ★離乳食後の授乳は、赤ちゃんが欲しがるだけ与えて。 ★慣れてきたら、少しずつ粒を残しましょう。	★食品の種類・量を増やして。 ★栄養のバランスも考えて。 ★大人の食事を上手に利用して。	★自分で食べたい気持ちを大切に、手づかみできるものを取り入れて。 ★そろそろコップを使う練習を。 ★食事のリズムを大切に。 ★家族一緒に楽しい食事体験を。	★1日3回の食事と2回のおやつで生活リズムを整えて。 ★母乳・ミルクはそろそろ卒業。 ★牛乳を少しずつ飲ませて。 ★食事前の手洗いと「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶は忘れずに。
大人の食事から取り分けを					

「離乳食」は、赤ちゃんが母乳・ミルク以外の味に慣れ、上手に食べられるようになるための最初の一步です。
生後5~6か月頃からよだれがよく出る、食べ物に興味を示すなどの様子が見られはじめたら離乳食を始めるサインです。
離乳食の完了は生後12~18か月を目安にしましょう。

離乳食の留意点

- 赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので、食材・手指・調理道具などの衛生面に注意。
- 味付けは素材の味を活かした薄味にし、油脂類も控えめに。
- 調理の負担を減らすために、少しずつ大人の食事からの取り分けをしていきましょう。
- 調理に手間をかけられない場合や外出時などは、ベビーフードの活用も。
- 生後6か月以降は鉄分不足に注意し、鉄を多く含む食品(ほうれん草、大豆製品、赤身の魚や肉、レバーなど)を意識したメニューづくりを。
- 乳児ボツリヌス症予防のため、ハチミツは満1歳を過ぎてから。

おやつは食事のひとつ

一度にたくさん食べられない子どもにとって、おやつは食事の一部です。「栄養素やエネルギーの補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」と、おやつの役割は大切です。

- ★ 離乳食が完了したら、3回の食事を規則的にして、おやつは1日1~2回に。
- ★ 量と時間を決めましょう。
- ★ 内容は菓子などではなく、食事の補いになるおにぎり、ふかし芋、果物などにしましょう。
- ★ お茶などの飲み物と一緒に与えましょう。



あくまでも目安です！赤ちゃんの成長に合わせて、形や固さを変えていきましょう