

離乳食 ってなんだトン？

～ 離乳食教室 ～

必要なエネルギーや栄養素を補う

食習慣の基礎作り

噛む力・飲み込む力をつける

生活リズムを整える

味覚を育てる

意欲・好奇心を育てる

エネルギーや栄養素を補う

「自立」への
はじめての一步

内臓・消化機能の
発達

赤ちゃんのペースに
合わせる

離乳完了は
1歳～1歳半

母乳は「**最良の栄養源**」です。ですが、離乳食が始まる頃になるとその栄養素が徐々に減少していき、9か月頃になると、成分も変化していきます。特に鉄分・たんぱく質は半分にまで減少します。減少した栄養素を摂る為に「**離乳食**」が必要となるのです。また、赤ちゃん自身も食べたいメッセージを出してきます。首がすわりお座りをして、大人の食事を見ながらよだれがたくさん出てくるようになります。この頃が始めるタイミングです。その他にも毎日様々な変化が訪れ成長していきます。赤ちゃんにとっては、はじめての経験の日々です。つまり、お母さんにとっても、はじめての経験の日々となるわけです。「3歩進んで2歩下がる」不安に思うかもしれませんが、ちゃんと前進しているので安心してください。それでも不安な時はまわりに相談することも一つの方法です。赤ちゃんと一緒に少しずつゆっくり前に進んで行けるといいですね。



はじめてみよう！離乳食

☆生後5～6か月の機嫌の良い午前中からスタート

（早産児は出産予定日から数えて5～6か月）

☆はじめての食材は「1さじ」から

☆味付けはせず素材の味のみ（7か月からは少量の調味料が使えます）

☆しっかり加熱（特に1歳までは気を付けましょう）

☆はちみつは1歳までは使わない（乳児ボツリノス症予防）

☆牛乳を飲用するのは1歳を過ぎてから（調理に使用はOK）

＊スタート1か月の進め方（例）

1日目 つぶしがゆ 	2日目 つぶしがゆ 	3日目 つぶしがゆ 	4日目 つぶしがゆ 	5日目 つぶしがゆ 	6日目 つぶしがゆ 	7日目 つぶしがゆ 
8日目 つぶしがゆ にんじんペースト 	9日目 つぶしがゆ にんじんペースト 	10日目 つぶしがゆ にんじんペースト 	11日目 つぶしがゆ じゃが芋ペースト 	12日目 つぶしがゆ じゃが芋ペースト 	12日目 つぶしがゆ じゃが芋ペースト 	12日目 つぶしがゆ じゃが芋ペースト 
15日目 つぶしがゆ 玉ねぎペースト 	16日目 つぶしがゆ 玉ねぎペースト 	17日目 つぶしがゆ かぼちゃペースト 	18日目 つぶしがゆ かぼちゃペースト 	19日目 つぶしがゆ かぼちゃペースト 	20日目 つぶしがゆ トマトペースト 	21日目 つぶしがゆ トマトペースト 
22日目 つぶしがゆ 野菜ペースト 豆腐ペースト 	23日目 つぶしがゆ 野菜ペースト 豆腐ペースト 	24日目 つぶしがゆ 野菜ペースト 豆腐ペースト 	25日目 つぶしがゆ 野菜ペースト 豆腐ペースト 	26日目 つぶしがゆ 野菜ペースト 白身魚ペースト 	12日目 つぶしがゆ じゃが芋ペースト 	12日目 つぶしがゆ じゃが芋ペースト 
29日目 つぶしがゆ 野菜ペースト 卵黄ペースト 	30日目 つぶしがゆ 野菜ペースト 卵黄ペースト 	31日目 つぶしがゆ 野菜ペースト 卵黄ペースト 	2か月目			

離乳食に慣れたら、1日2食にしていきます。

「1日1種類1さじ」から徐々に増やしていき、赤ちゃんのペースに合わせます。赤ちゃんにとっては母乳・ミルクの方が親しみがあがり、離乳食をあまり食べたくない時もあるかもしれませんが、大丈夫！始めの1か月は慣れの時期です。ごっくんの練習と思って毎日決まった時間に食べさせてみて下さい。

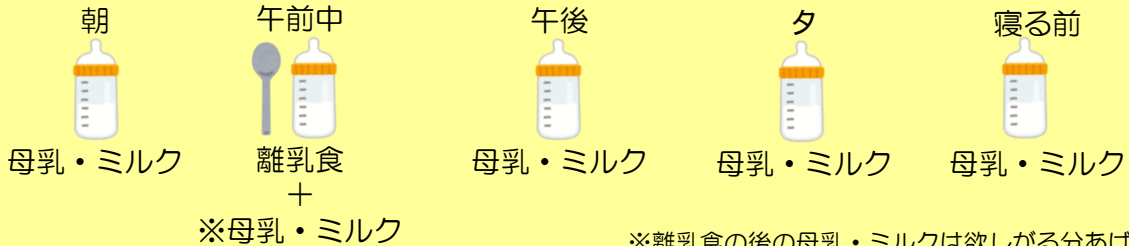


ごっくん期 (5～6か月頃)

はじめての体験、少しずつ慣れさせていきましょう

1日の流れ

例)



※離乳食の後の母乳・ミルクは欲しがる分あげてOK

○離乳食ポイント○

回数…1日1回

調理形態…つぶつぶが残らないようところどころのヨーグルト状にする。

※葉野菜など水分が多すぎても飲み込みにくいのでおかゆに混ぜたり、片栗粉、じゃがいもなどでとろみをつける。

食べさせ方…スプーンを下唇に軽く当て口が自然に開くのを待ち自分で食べ物を取り込むのを待つ。スプーンは水平に動かす。



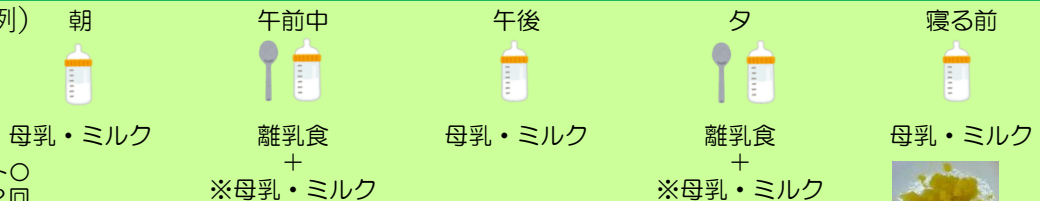
(ヨーグルト状)

もぐもぐ期 (7～8か月頃)

乳歯が生え始める頃、舌やあごで固さ・味・舌触りを学びます

1日の流れ

例)



○離乳食ポイント○

回数…1日2回

調理形態…食材の形が少し見える大きさ(2～3mm)で、舌でつぶせる固さ(絹ごし豆腐)にする。

食べさせ方…「もぐもぐしようね」などと声を掛けながらスプーンに下唇を寄せ、上唇が閉じるのを待つ。口の中が空っぽになったら次のひとさじへ。



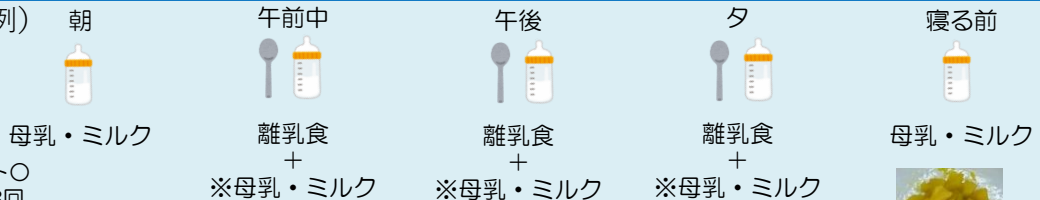
(絹ごし豆腐くらい)

かみかみ期 (9～11か月頃)

離乳食の回数が増え、手づかみ食べが始まります

1日の流れ

例)



○離乳食ポイント○

回数…1日3回

調理形態…5mm角くらいで歯ぐきでつぶせる固さ(バナナくらい)にする。

食べさせ方…手づかみ食べをして汚しちゃうかもしれませんが、食への好奇心です。優しく見守って♡
!!この時期は意識して鉄分・カルシウム・ビタミンDを摂取しましょう!!



(バナナくらい)

ぱくぱく期 (12～18か月頃)

栄養は1日3回の食事とおやつから

1日の流れ

例)



○離乳食ポイント○

回数…1日3回+間食(おやつ)

調理形態…1cm角くらいでスプーンですくいやすい大きさで肉団子くらいの固さにする。

食べさせ方…自分で食べたいときです。なかなか上手に口に運べない時は手伝ってあげましょう。

!!この時期のおやつは食事の延長の補食です。おにぎりなどもおすすめです!!



(肉団子くらい)

離乳食のかなめ おかゆ

Q. よく離乳食の本などに「〇倍がゆ」と書かれているのをみかけませんか？

そう書かれてもかわりにくいですね。

↓ それでは解説いたします。

A. 米と水の割合を示しているのです。米1に対して水10が10倍がゆということです。
「7倍がゆ 米1：水7」「5倍がゆ 米1：水5」※ご飯から作る場合は水の量を1割減らします。

1食あたりの目安量

月 齢	状 態	量
ごっくん期 (5～6か月)	すりつぶした 10～7倍がゆ	1さじ～
もぐもぐ期 (7～8か月)	粒が少し見える 7～5倍がゆ	50～80g
かみかみ期 (9～11か月)	5倍がゆ～軟飯	90～80g
ぱくぱく期 (1歳～1歳半)	軟飯～ごはん	80g

6か月～基本のパンがゆレシピ

【材料】

- ・食パン (6枚切り) 1/3枚
- ・牛乳 大さじ3

【作り方】

- ①鍋に小さくちぎった食パンと牛乳をいれふやけるまで待つ。
- ②①を弱火にかけパンをつぶしながらトロトロになるまで煮る。

※食パンは耳をとる。

※牛乳の代わりに豆乳や調整ミルクでもOK。

もぐもぐ期からは 栄養素 も意識しましょう

母乳の成分も変化します。また離乳食からとる栄養分がふえてくるので、栄養バランスにも気を付けましょう。



主食

炭水化物：体のエネルギー源
ごはん パン めん いも など

主菜

たんぱく質：筋肉 血液 骨を作る
肉 魚 卵 大豆製品 乳製品 など

副菜

ビタミン・ミネラル：体の調子を整える
野菜 果物 きのこと海藻 など

3つのグループ1種類以上ずつ選び組み合わせる

こんなときは？

Q. 離乳食の固さが分からない

A. 月齢に合ったベビーフードを参考にしてみても良いでしょう。固さ・味・材料など参考にしますよ。

Q. 葉野菜や肉が口の中に残っている

A. まだ歯が生え揃わない時期にはよくあることなので心配はいりません。繊維が気になりなかなか飲み込めないのでしょうか。「とろみを付ける」「他の食材と混ぜる」「繊維を断ちきるようにすりつぶしたり、みじん切りする」など気にならない調理法をためしてみてもいいでしょう。

Q. 大人の食事を取り分けてあげてのいいの？

A. 内臓が未発達のため濃い味のものにはさけましょう。味覚の発達にも影響を及ぼします。7か月頃からは少しずつ調味料を使い、様々なメニューにチャレンジしてみてください。味付け前の取り分けはOK。

Q. イオン水や赤ちゃん用ジュースはいつから飲ませて良いの？

A. 糖分や塩分が入っている為、なるべく避けましょう。虫歯の原因にもなります。イオン水は発熱時や下痢・嘔吐の時などには適しています。

Q. うんちが硬く便秘ぎみ

A. 離乳食の量が増え、母乳やミルクの量が減ることにより水分不足になっているのかも。意識して水分補給を行い、食物繊維の多い野菜やいも類・ヨーグルトなどを取り入れるのも良いでしょう。

Q. 食物アレルギーが気になる

A. 自己判断で離乳食の時期を遅らせるのは避けましょう。はじめての食材は1日1種類1さじからあげます。異常を感じた場合は医師の診察を！

Q. 離乳食を始めたが、なかなか食べてくれない

A. 口の中は敏感なものです。今までと違う感触のものが入ってきてとまどっているのかもしれないですね。焦らず慣れるのを待ってみましょう。