

離乳食の始め方・進め方

どうして離乳食が必要なの？

- 「飲む」ことから「噛んで食べる」ことを練習するため

少しずつ固さや形のある食べ物に慣れて、子どもの食事が食べられるようになっていきます。

- 成長に必要な栄養素を取り入れるため

成長するにつれて、母乳やミルクだけでは発育に必要なタンパク質や鉄分などの栄養素が足りなくなります。

- 味覚をはぐくむ

赤ちゃんは味覚がとても繊細。この時期に色々な食材本来の味を経験させることで豊かな味覚をはぐくみます。



大切にしたいこと

- 赤ちゃんのペースで
成長のスピードには個人差があります。月齢だけにこだわらず、赤ちゃんの口の動きや状態を見ながら徐々に進めていきたいですね。
- 食べる楽しさを
赤ちゃんは食べ物だけでなく、食卓の楽しい雰囲気も敏感に感じ取り、それも美味しさにつながります。楽しい雰囲気でする食事し、赤ちゃんの食べる意欲を引き出したいですね。

離乳食はいつごろ始めるの？

生後 5~6 ヶ月頃になり、このようなサインがたら離乳食を始める目安です。



首がしっかり座り、支えてあげると座ることが出来る。

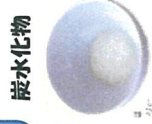
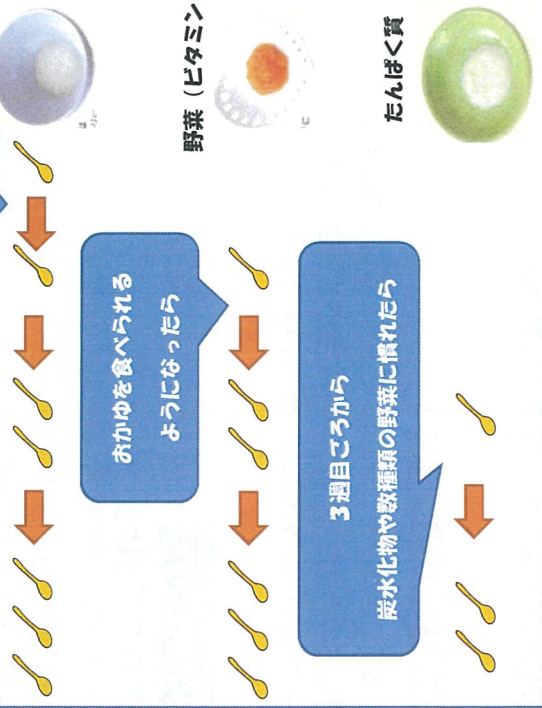
大人が食事をしていると、よだれがでたり、口をもぐもぐ動かすなど、食べたそうなさ仕草をする。

スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる

離乳食の始め方（目安）

初めての食材は、1日1種類1さじずつにします。赤ちゃんの様子を見て変わった様子がなければ、次の日は別の食材に挑戦するか同じ食材を2~3さじ赤ちゃんのペースに合わせてあげてみましょう。

初日は10倍かゆを小さじ1杯から



炭水化物



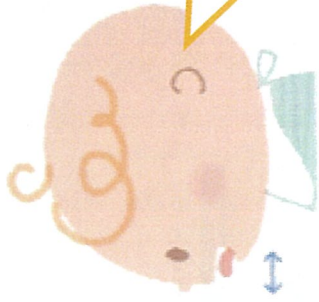
野菜（ビタミン）



たんぱく質

【 初期 (5～6 か月頃) 】

発達の目安



舌は前後にだけ動きます。
液体ではない食べ物を飲み込む練習をします。
歯はまだ生えていません。

口をとして飲む
口角は動かない



特徴

- 口をあけてあくぐしたり、舌でスプーンを押し出すようにして食べることが多いです。まず、唇を閉じてごっくんできるようになることが咀嚼機能のスタートです。
- 食事はつぶつぶののないめらかなすりつぶしたものを。

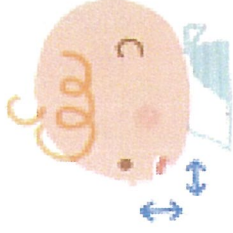


移行の point

離乳食を初めて2ヶ月くらい経ち、唇を閉じて上手に飲み込めるようになってきたら、移行の目安です。

【 中期 (7～8 か月頃) 】

発達の目安



舌は前後と上下に動きます。
舌を上あごに押し当てて食べ物をつぶし、唾液と混ぜながら飲み込みます。

口角が左右にひかれる



特徴

- 口の前で食べ物を取り込み、舌と上あごで食べ物をつぶします。
- 口の中でつぶした食べ物をひとまとめにする動きも覚え始めます。飲み込みやすいようにとろみをつけるなどの工夫が必要。

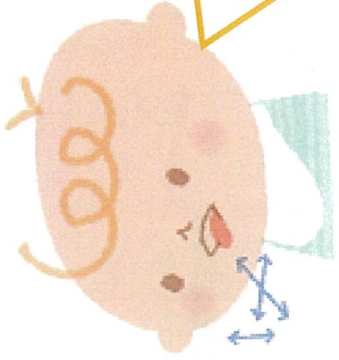


移行の point

中期を初めて2ヶ月くらい経ち、絹ごし豆腐程度のかたさのものを上手にもぐもぐと食べられるようになったら、移行の目安です。

【 後期 (9～11ヶ月頃) 】

発達の目安



舌が左右にも動くようになり、口の中で食べ物と唾液を混ぜ合わせ奥の歯茎で潰すことができます。

咀嚼している側の口角がひかれる



特徴

- 右横で噛んだ食べ物を左横に移動して噛み、右→左→右→左と噛むことを繰り返しながら飲み込める大きさと変化させていきます。
- 口の中の左右どちらから一方に食べ物を寄せて噛み噛みます。唇がねじれたように閉じたり、噛んでいる側の口角が縮んだりするのも特徴の一つです。



移行の point

1 歳頃、バナナくらいの固さの物を奥の歯ぐきで噛んで食べられるようになったら完了期に移行する

【 完了期 (12～18ヶ月頃) 】

発達の目安



舌は前後・上下・左右、自在に動かせます。奥の歯茎で噛むことや、前歯でかじりたりすることが出来ます。

特徴

- 噛む行為がしっかりとしていない場合、焦らずに9～11ヶ月の調理形態で舌を上下左右動かし噛む練習を続けます。
- 噛む練習が不十分だと、固い、大きい食べ物を子どもに与えた時に、丸飲みやくちやくちや音を立てて食べる食べ方が身についてしまうので注意が必要です。



離乳食期で「食べる事」の基本を身につけます。この時期によく噛まない事が習慣になると、その後なお事が難しくなります。「かみかみ」「もぐもぐ」をしっかり身につけてくださいね。

離乳食のすすめ方の目安

(授乳、離乳の支援ガイド(2019年改定版)から改変)

以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達
状況に応じて調整しましょう。

	離乳の開始 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳の完了 生後12～18か月頃
食べ方の目安	○子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは授乳のリズムに沿って飲みたいだけ与える。	○1日2回で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
1回当たりの目安量				
I 穀類 (g)	全がゆ50～80			
II 野菜・果物 (g)	全がゆ90～軟飯80			
魚 (g)	20～30	30～40	40～50	軟飯80～ご飯80
又は肉 (g)	10～15	15	15～20	15～20
又は豆腐 (g)	10～15	15	15～20	15～20
又は卵 (個)	30～40	45	50～55	50～55
又は乳製品 (g)	卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵	全卵
	50～70	80	100	100
歯が生えてくる目安	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に乳歯(第一乳歯)が生え始める。			
食べる機能の目安	口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。	舌と上あごでつぶしていくことができるようになる。	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。

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える。

離乳食づくりのために知っておいてほしいこと

● 衛生面には細心の注意を

- ・離乳食を作る前に手洗いを十分にし、衛生的に調理しましょう。
- ・材料は新鮮なものを選び、作ったらすぐに食べさせましょう。
- ・冷凍(フリージング)や再加熱は適切に行いましょう。

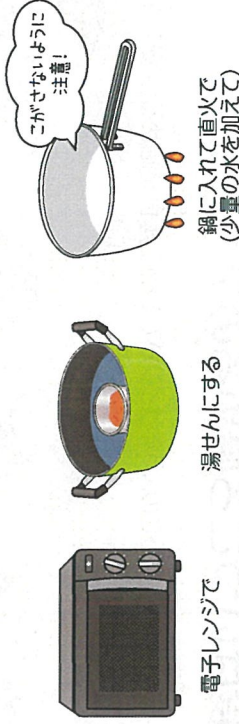
冷凍保存のポイント

- ① **すばやく凍らせる!**
十分に冷まし、1回分ずつ小分けにして冷凍する。
- ② **空気に触れないように密封する!**
蓋つき容器やラップに包んだものを冷凍用保存袋などに入れ、密封する。
- ③ **再冷凍はしない!**
味や栄養分が落ち、雑菌が繁殖する場合もあるため、1回で使い切る。
- ④ **保存期間の目安は1週間程度。**
保存した日時やメニュー名を書いておく。

おかゆや野菜スープ、野菜など離乳食でよく使うものは、まとめて作って冷凍しておくとう便利です。

再加熱のポイント

冷凍保存したものは、必ず十分に再加熱してから食べさせましょう。



※ 与える前には、大人が味見をして、味や固さを確かめましょう。