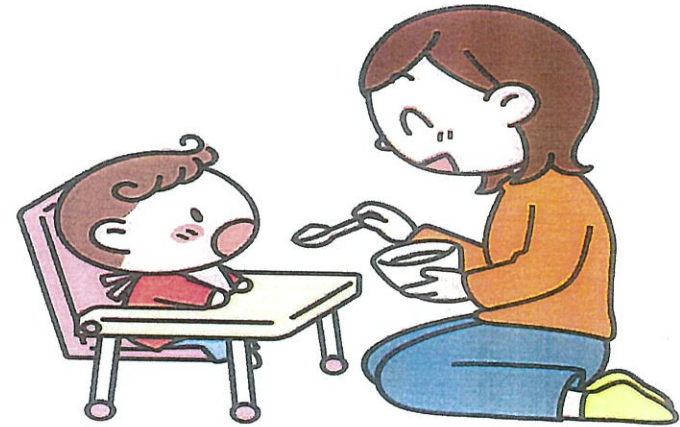


離乳食のてびき



離乳食は食事に慣れるための練習です

母乳やミルクから固形の食事へ移る過程を「離乳」といい、この間の赤ちゃんの食事を「離乳食」といいます。

母乳や哺乳びんでミルクを吸うことは生まれながらできるものですが、物を食べる力（咀嚼機能）は練習しなければ身につけません。

咀嚼機能は、奥歯が生えるにともない乳歯の生え揃う3歳までに獲得されます。

〈離乳食6つの約束〉

① その子なりのペースで。

赤ちゃんの発達には個人差があるので、離乳食の目安にとられる必要はありません。その子なりのペースで進めましょう。

② おおらかにとり組みましょう。

本来、食事は楽しいものです、大人のイライラなどが赤ちゃんに伝わることもあります。ゆったりした気持ちでとり組みましょう。

③ 栄養バランスは2～3日単位で。

栄養バランスのよい食事を心がけることは大切ですが、毎日気にしていると疲れてしまいます。まず、2～3日単位で整えるようにしましょう。

④ 赤ちゃんの様子を観察。

「おいしいね」と声をかけながら、食べている様子を確認。特に、初めての物を与えたときは体調の変化にも気を配りましょう。

⑤ ほかに子とくらべない。

赤ちゃんの発達は個人差が大きく、食への興味も異なるので、ほかに子とくらべることはやめましょう。

⑥ 食べる楽しさを教える。

食事に対する興味、関心は離乳食からスタートします。楽しい雰囲気の中で色々な味を体験させて、食べる力を育みましょう。

離乳食の役割

離乳食で咀嚼やくすること、味わうことを学びます。

① 栄養補給

母乳やミルクだけでは栄養不足

② 消化器官を発達させる

固形物を食べることで消化する能力が発達する

③ 咀嚼の練習

★ 舌の動きや歯の本数に合わせる

★ 噛みつぶすまでの発達

★ ささまざまな食品を試すことで、口の中の機能を最大限に生かします

④ 味覚の発達

★ 甘味、うま味(体に必要な栄養が含まれるので大好きな味)

★ 塩味(経験しながら馴染んでいく味)

★ 酸味、苦み(体を守るため、苦手にする味)

⑤ 好奇心を育む

★ 自分で食べる力を育てる五感を刺激する

離乳食から「食事は楽しく」伝えていきます

食事を楽しくするにはどんなことが大切？

- ・ 指しゃぶりやおもちゃをたくさんめぐる
(赤ちゃんはなんでもくちびるで感じます)
- ・ 生活リズムの安定
(毎日同じ生活サイクルだから安心します)
- ・ 一緒に食べる
(大人の食べ方を見て興味を示します)

そして大事なのが言葉かけ！

離乳食献立作りのポイント

食べられる食材や量が限られている、ゴックン期（初期）やモグモグ期（中期）はエネルギーや栄養素よりも食べ物に慣れさせることに重点を置いて赤ちゃんの発育に適した状態の離乳食を食べさせているか、はじめての食材を食べた時の赤ちゃんの様子はどうかなどを確かめながら進めていくことが大切です。

栄養バランスのよい献立を考えるのは、1日3回食となる生後9か月頃からで、母乳やミルクよりも食事がエネルギーや栄養素の主体となるからです。

「主食（炭水化物）」＋「主菜（たんぱく質）」＋「副菜（ビタミン、ミネラル）」＋「汁物」を基本に彩りのよい食卓を心がけましょう。

この時期意識して献立にとり入れたいのが、レバーやひじきなど鉄分を豊富に含んだ食材です。

生まれる前に母親の体からもらってきた鉄分がここになると徐々に少なくなるからです。調理素材として、乳児用調整粉乳やフォローアップミルクを使用する工夫をして鉄分不足への配慮しましょう。

手づかみ食べの大切さ

初めて見る食べ物は、まず目で見て、手でつかんで、「やわらかい」とか「水っぽい」など感触を体験しもち上げて「重さ」近づけて「臭い」を認識します。

さらに前歯で一口かじりとして「固さ」を確かめ、上あご、舌、歯で処理し、唾液と混ぜて飲み込めると判断したら飲み込みます。

手づかみ食べは「一口量を知る」ためにもとても大切です。

1歳ころになった子どもは前歯で物をかじりとり、自分の一口を知っていきます。

これは、食べ物を丸飲みしたり、口に詰め込みすぎて喉に詰まらせたりしないための大切なステップでもあります。

味覚を育てるきほんのだし2つ

基本的に味付けをせず、素材の味を生かしたものが多く離乳食、その分、だしが重要になってきます。しっかりとだしをとって、赤ちゃんの味覚を育てましょう。

和風だし

材料（2,5カップ）

昆布6×3cm-1枚 かつお節 3g 水 3カップ

- ① 昆布の表面の汚れを乾いた布かキッチンペーパーで拭き切れ目を入れます。鍋に分量の水と昆布を入れ、約30分つけておきます。
- ② 鍋を弱火にかけ沸騰直前に昆布をとり出します。そのまま沸騰させかつお節を加え火を止めます。
- ③ かつお節が沈んだら、ボウルにキッチンペーパーを敷いたザルをのせ、少しずつ②を注いでこします。

野菜スープ

材料（2カップ分）

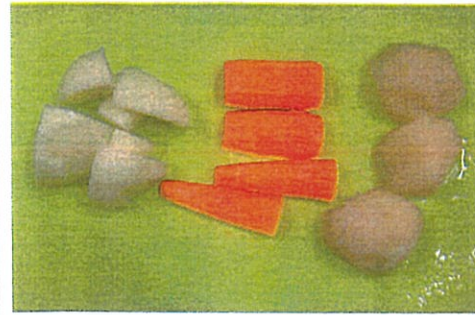
キャベツ、人参、玉ねぎなど合わせて250g 水 4カップ
（アクの強い野菜以外なら何でもOKです。）

- ① 野菜は洗い、皮がついているものはむいて、適当な大きさに切ります。
- ② 鍋に野菜と水を入れ加熱します。沸騰したら弱火にして野菜がやわらかくなるまで約20分くらい煮込みます。
- ③ ボウルにキッチンペーパーを敷いたザルをのせ、②を注いでこします。野菜は離乳食用に使用しましょう。

炊飯器で作るポトフ

- ① ジャがいも 2 個、玉ねぎ 1 個、にんじん 1/2 本の皮をむき 4～6 等分に切る。
- ② 炊飯器に①を入れ具がかくれるまで水を加え、炊飯器のスイッチを入れる。
- ③ 離乳期の形状にあわせる。

①



ジャがいも 2 個、
玉ねぎ 1 個、人参 1/2 本
の皮をむき、4～6 等分に切る

②



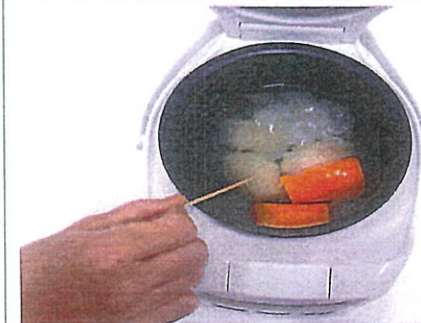
炊飯器に①を入れて具がかくれる
まで水を加える。

③

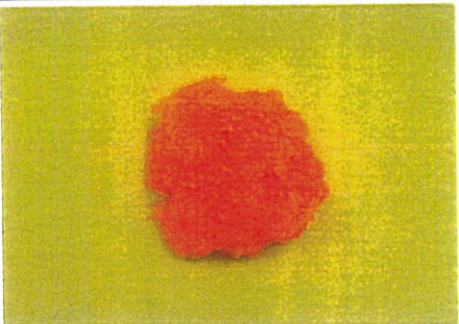
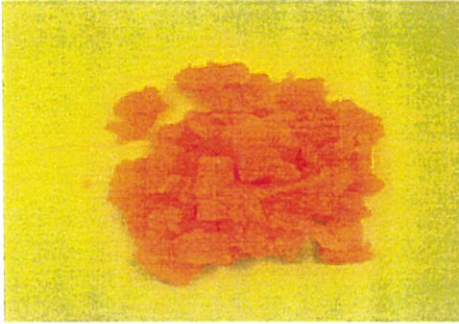
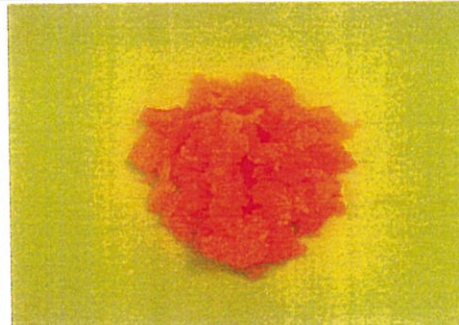



炊飯器のスイッチを入れる。

④



スイッチがきれたらできあがり。
竹串を刺して柔らかさをみる。

初期食		<p>《きほんのかたさ》 ポタージュスープ</p> <p>まだじょうずに舌を動かすことができません。口の中でなめらかに動くような、ポタージュスープくらいのトロトロとした状態を目安にしましょう。</p>	後期食		<p>《きほんのかたさ》 バナナ</p> <p>舌が左右に動くようになり、上下の歯ぐきでつぶすことができるようになります。バナナくらいのかたさを目安に、少し大きめに切ったものも混ぜていきましょう。</p>																												
	<p>《かさの目安》 やわらかくゆでて、すりつぶしたものに水分を加えてとろとろにします。</p>	<p>《1回あたりの目安量》</p> <table border="0"> <tr><td>十倍がゆ</td><td>1さじずつ</td></tr> <tr><td>豆腐</td><td>1さじずつ</td></tr> <tr><td>野菜</td><td>1さじずつ</td></tr> </table>		十倍がゆ	1さじずつ	豆腐	1さじずつ	野菜	1さじずつ	<p>《かさの目安》 指でつぶせるくらいのかたさで5～6mm角に切ります。</p>	<p>《1回あたりの目安量》</p> <table border="0"> <tr><td>全がゆ</td><td>90g～軟飯80g</td></tr> <tr><td>魚、肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>豆腐</td><td>45g</td></tr> <tr><td>全卵</td><td>1/2個</td></tr> <tr><td>乳製品</td><td>80g</td></tr> <tr><td>野菜</td><td>30～40g</td></tr> </table>	全がゆ	90g～軟飯80g	魚、肉	15g	豆腐	45g	全卵	1/2個	乳製品	80g	野菜	30～40g										
十倍がゆ	1さじずつ																																
豆腐	1さじずつ																																
野菜	1さじずつ																																
全がゆ	90g～軟飯80g																																
魚、肉	15g																																
豆腐	45g																																
全卵	1/2個																																
乳製品	80g																																
野菜	30～40g																																
中期食		<p>《きほんのかたさ》 豆腐</p> <p>舌と上あごで食べ物をつぶせるようになります。豆腐くらいのかたさで、ツブツブや形状をえお残した状態のものを徐々に加えていきましょう。</p>	完了食		<p>《きほんのかたさ》 肉団子</p> <p>舌も自由に動かせるようになります。奥歯や歯ぐきで噛みつぶすことができるようになるので、肉団子くらいのかたさを目安にしましょう。</p>																												
	<p>《かさの目安》 やわらかくゆでて、みじん切にします。粗くつぶしてもよいでしょう。</p>	<p>《1回あたりの目安量》</p> <table border="0"> <tr><td>七倍がゆ</td><td>5倍がゆ</td><td>50～80g</td></tr> <tr><td>肉、魚</td><td></td><td>10～15g</td></tr> <tr><td>豆腐</td><td></td><td>30～40g</td></tr> <tr><td>卵黄</td><td></td><td>1個～全卵1/3個</td></tr> <tr><td>乳製品</td><td></td><td>50～70g</td></tr> <tr><td>野菜</td><td></td><td>20～30g</td></tr> </table>		七倍がゆ	5倍がゆ	50～80g	肉、魚		10～15g	豆腐		30～40g	卵黄		1個～全卵1/3個	乳製品		50～70g	野菜		20～30g	<p>《かさの目安》 ホークでスッと切れるくらいのかたさで、一口大に切ります。</p>	<p>《1回あたりの目安量》</p> <table border="0"> <tr><td>軟飯～ごはん</td><td>80g</td></tr> <tr><td>魚、肉</td><td>15～20g</td></tr> <tr><td>豆腐</td><td>50～55g</td></tr> <tr><td>全卵</td><td>1/2個～1/3個</td></tr> <tr><td>乳製品</td><td>100g</td></tr> <tr><td>野菜</td><td>30～40g</td></tr> </table>	軟飯～ごはん	80g	魚、肉	15～20g	豆腐	50～55g	全卵	1/2個～1/3個	乳製品	100g
七倍がゆ	5倍がゆ	50～80g																															
肉、魚		10～15g																															
豆腐		30～40g																															
卵黄		1個～全卵1/3個																															
乳製品		50～70g																															
野菜		20～30g																															
軟飯～ごはん	80g																																
魚、肉	15～20g																																
豆腐	50～55g																																
全卵	1/2個～1/3個																																
乳製品	100g																																
野菜	30～40g																																

アレンジレシピ

* 離乳食の残りは、スープの素

1個とウインナーを加え塩で

味を整えるとポトフになります。

* 肉と白滝を加え醤油や砂糖で

味を整えると肉じゃがになります

月齢別離乳食の進め方

* 5～6カ月頃

* 7～8カ月頃

* 9～11カ月頃

* 1～1歳半頃

5、6か月頃

離乳食の回数/1日1回、開始から1か月を過ぎたら2回
固さの目安/ポタージュ

【発達段階】

舌は前後にしか動かせない。
上下の唇を閉じることがまだじょうずにできない。

5、6か月頃は食べものに慣れる練習 量は気にせず、おおらかに

舌を前後に動かして、食べものを運ぶ練習をします。

食べる量は気にせず、慣らす気持ちで与えましょう。

固さの目安はポタージュ。量は小さじ1杯から。

おかゆではなく、かぼちゃやかぶなどから始めてもよいでしょう。

離乳食を始めて1か月過ぎてから1日2回食にします。

内臓機能が未熟なので、ほしがっても
用意した分量で止めます。



口の奥までスプーンを入れたり、無理に上唇にスプーンを押し付けたりするのはNG。のどをつく原因や、食べものを口の奥まで運ぶ妨げになります。

OK

スプーン上の食べものを見せて声をかけながら下唇にスプーンをのせ、上唇が閉じるのを待ちます。唇で挟み取れるように水平にスプーンを抜きましょう。



7、8か月頃

離乳食の回数/1日2回
固さの目安/豆腐

【発達段階】

舌が前後上下に動き、上あごと舌で食べものをつぶせるようになる。

ベビーチェアに座って、食べることができる。

もぐもぐを確認しながら 赤ちゃんのペースで

舌を上あごに押しつけて、食べものをつぶします。

おかゆは少し粒を残し、固さの目安は、豆腐くらい。

片栗粉でとろみをつけると食べやすくなります。

唇の端が伸び「うん、うん」というような口の動きになっていれば、もぐもぐしています。

丸飲み防止のためにも、赤ちゃんのペースで進めましょう。

いろいろな食感を感じられるよう、最初からおかずとおかゆを混ぜず、それぞれを食べさせます。



まだ口の中に食べものが残っているのに、次のひとさじを入れてしまうのはNG。もぐもぐが追いつかず、丸飲みの原因になってしまいます。

OK

「もぐもぐしようね」と声かけをしながら、実際にもぐもぐしている口元を見せます。



9～11か月頃

離乳食の回数／1日3回
固さの目安／バナナ

【発達段階】

舌が前後上下左右に動き、歯ぐきで食べものをつぶせる。
前歯でかじり、汁物はすすることができる。

手づかみ食べや歯ぐきでつぶせるメニューを 貧血対策に鉄分豊富な食材を

歯ぐきの歯ぐきで食べものをつぶすことができるようになります。

根菜類は5ミリ角、豆腐などは1センチ角の大きさが目安。

手づかみ食べが始まるので、手で持って食べられるメニューを一品入れます。

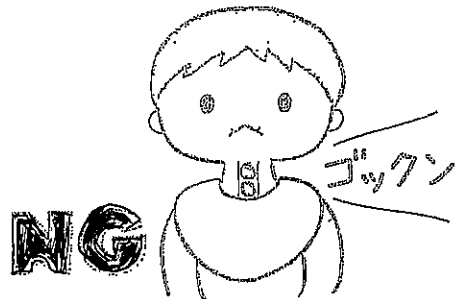
手づかみ食べは、食べものの形や感触を自分で確かめている大切な行為。

しかし、手づかみ食べに手を出さないときは無理には持たせません。

9か月以降は鉄欠乏性貧血を起こしやすいので、鉄の豊富な赤身肉、魚、レバー、
緑黄色野菜、大豆製品を取り入れましょう。

OK

手づかみ食べができるメニューを一品用意します。食パンは細切りに、ロールパンは輪切りにすると食べやすくなります。薄切りにしたりんごや輪切りにしたバナナでもよいでしょう。



固さや大きさが発達に合っていないと、うまくかめません。口から出したり、丸飲みをしてしまいます。

1歳～1歳半頃

離乳食の回数／1日3回
固さの目安／煮込みハンバーグ

【発達段階】

舌もアゴも自由に動かせるようになる。
歯ぐきで食べものをかめる。
スプーンやフォークを使うようになる。

離乳食卒業までラストスパート！ 輪切り、乱切り、いろいろな切り方に挑戦

ほとんどのエネルギーや栄養素を離乳食からとることができます。

食事で足りない栄養素はおやつで補います。

離乳食の固さの目安は煮込みハンバーグ。

乱切りや輪切りなどの様々な切り方のものを食べさせます。

汁物、煮物、あえ物、炒め物、揚げ物などから味覚や咀嚼を育てます。

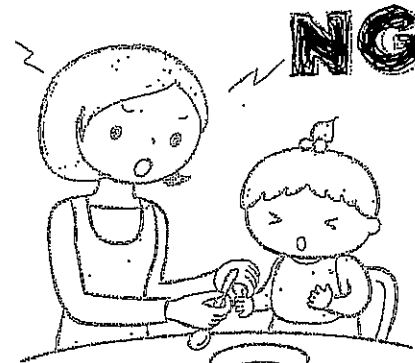
固いものを丸飲みしているときは、9～11か月頃の固さに戻すことも考えます。

スプーンがちゃんと使えるようになるのは2歳半頃から。それまでは自由に使わせます。

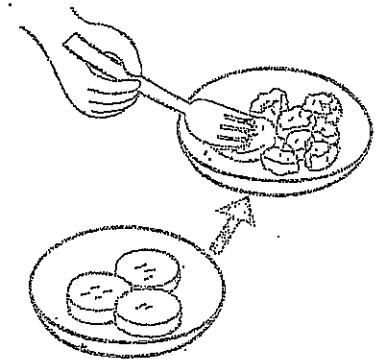
ただし危ない使い方をしないよう、サポートしましょう。

OK

食べにくそうな子がいたら、保育者が手でほぐしたり、軟らかいものと混ぜるなどの工夫をしましょう。



手づかみ食べが中心。自分で食べようという意欲をもつことが大切なので、食べさせるだけにならないように自動的に食べさせましょう。



歯の生え方と食事

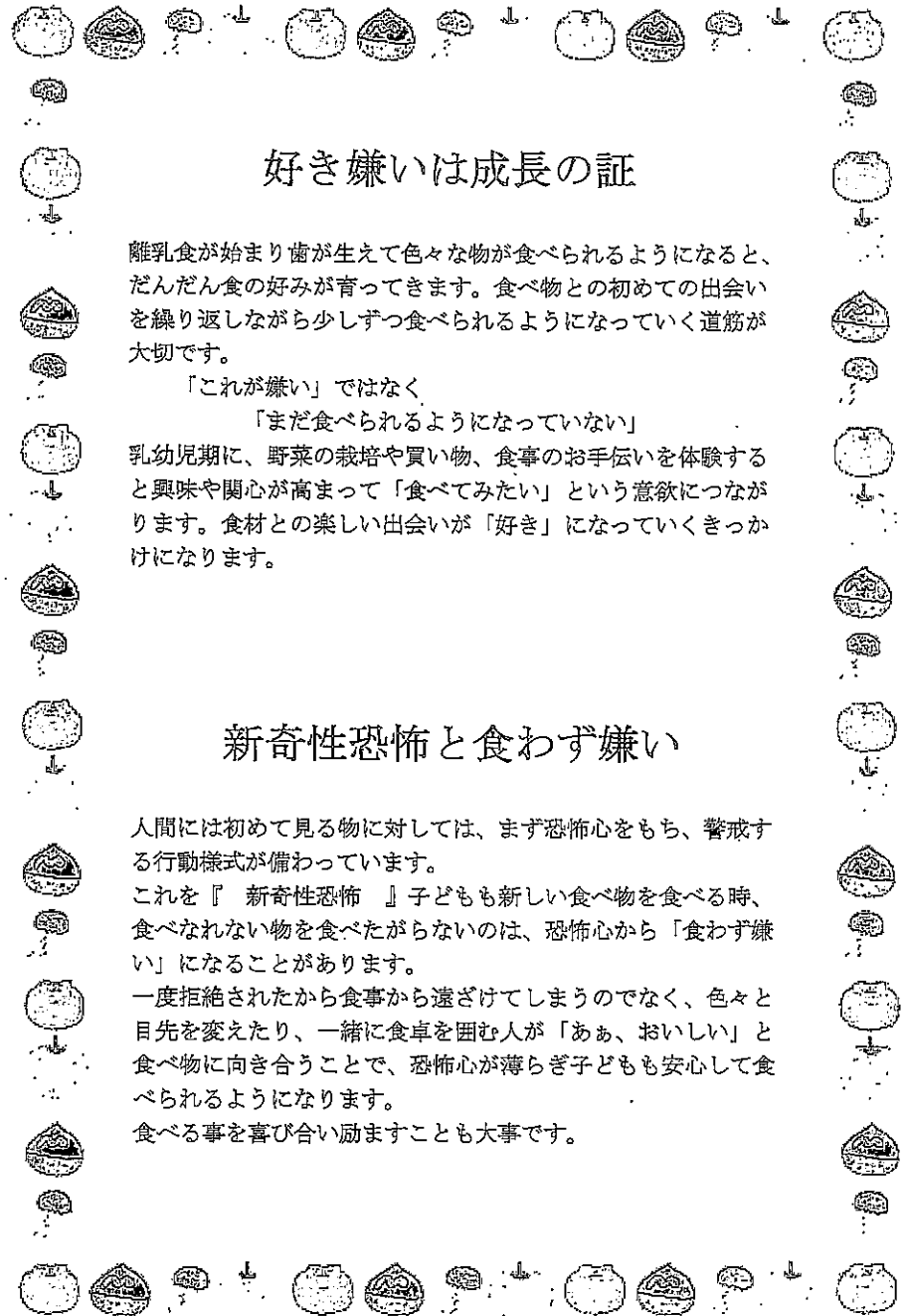
1歳頃は上下の前歯が生えて前歯で噛み取ることが覚えていく時期です。
奥歯は生えていないので、すりつぶしたり、噛み砕いたりする必要のある物は
上手に食べれないことがあります。
歯の生え具合を見て咀嚼機能に合った調理法を考えることが丸のみしたり、
口の中に溜めたりすることを少なくします。

子どもの歯の萌出時期と咀嚼機能

生後 6~8か月頃	・乳歯が生え始める
1歳頃	・上下の前歯4本ずつ生え、前歯で食べ物を噛みとり、一口サイズの調節を覚えていく。 ・奥歯はまだ生えず、歯茎のふくらみが出てくる程度。 ⇒奥歯で噛む、すり潰す必要のある食材や調理形態によっては、食べ物を上手に処理できないと、そのまま口から出したり、口にためて飲み込まなかったり、丸呑みなどするようになる
1歳過ぎ	・第一乳臼歯(最初の奥歯)が生え始める
1歳6か月頃	・第一乳臼歯が上下で噛み合うようになる。 ・しかし、第一乳臼歯は、噛む面が小さいために、噛み潰せてもすり潰しはうまくできない⇒食べにくい食品が多い
2歳過ぎ	・第二乳臼歯が生え始める
3歳頃	・奥歯での噛み合わせが安定し、こすり合わせてつぶす臼歯ができるようになり、大人の食事に近い食物の摂取が可能となる

1~2歳児の食べにくい(処理にくい)食品例

食品の特徴	主な食品	調理の留意点
弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにやく、いか、たこ	この時期には与えない
皮が口に残るもの	豆、トマト	皮をむく
口中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリー	とろみをつける
べらべらしたもの	わかめ、レタス	加熱して刻む
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
誤嚥しやすいもの	餅、こんにやくゼリー	この時期には与えない
噛み潰せないで、口にいつまでも残るもの	薄切り(スライス)肉 しゃぶしゃぶ用の肉は食べやすい	たたいたり切ったりする



好き嫌いは成長の証

離乳食が始まり歯が生えて色々な物が食べられるようになると、だんだん食の好みが増えてきます。食べ物との初めての出会いを繰り返しながら少しずつ食べられるようになっていく道筋が大切です。

「これが嫌い」ではなく

「まだ食べられるようになっていない」

乳幼児期に、野菜の栽培や買い物、食事のお手伝いを体験すると興味や関心が高まって「食べてみたい」という意欲につながります。食材との楽しい出会いが「好き」になっていくきっかけになります。

新奇性恐怖と食わず嫌い

人間には初めて見る物に対しては、まず恐怖心を持ち、警戒する行動様式が備わっています。

これを『新奇性恐怖』子どもも新しい食べ物を食べる時、食べられない物を食べたがらないのは、恐怖心から「食わず嫌い」になることがあります。

一度拒絶されたから食事から遠ざけてしまうのではなく、色々と目先を変えたり、一緒に食卓を囲む人が「あぁ、おいしい」と食べ物に向き合うことで、恐怖心が薄らぎ子どもも安心して食べられるようになります。

食べる事を喜び合い励ますことも大切です。