

# はじめての 離乳食



精華町役場 健康推進課

TEL 0774-95-1905

# 離乳食

## ★いつ開始するの？(5～6ヶ月頃が適当)

### ポイント

- ・首のすわりがしっかりして寝返りができる。
- ・5秒以上座れる。
- ・スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなった。
- ・食べ物に興味を示している。

〔大人が食事をしているのを、じっと見る。  
食べ物を見て、よだれがでる。  
食べ物を見たら、口をあける。〕

など



## ★どの時間に何回、食べさせるの？

- ・1回食 (5～6ヶ月頃) : 午前中の授乳前が理想的。
- ・2回食 (7～8ヶ月頃) : 1回目は午前中、4時間以上時間をあけて2回目を午後。
- ・3回食 (9～11ヶ月頃) : 2回食と同じように食事の間隔が4時間以上あくように。(朝、昼、夜とあげられるのが理想的。夜は遅くても8時まで)

## ★どんな物を、どんな感じに食べさせるの？

- ・最初は10倍粥のすりつぶしを1さじから。  
「離乳食 最初のスプーンの進め方」参照
- ※離乳の開始前に果汁やイオン飲料を与える必要はない。



## ★離乳食の時のおっぱいは？

- ・1回食の時：離乳食の後、母乳や育児用ミルクを欲しがるだけ与える。
- ・2回食の時：離乳食の後、母乳や育児用ミルクを与える。  
離乳食とは別に母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日3回程度与える。
- ・3回食の時：離乳食の後、母乳や育児用ミルクを与える。  
離乳食とは別に母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日2回程度与える。

## ★注意することは？

- ・食品は新鮮な物を。(手や食器類も清潔に)
- ・味付けは薄味に。(初期では味付けしない)
- ・しっかり火を通す。
- ・食べなくても、無理強いしないで、その子なりの進め方をする。
- ・はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わない。



## ★アレルギーが心配・・・

- ・たんぱく質食品には注意して。(月齢が小さいと、たんぱく質を上手に消化できず、大きい分子のまま腸の粘膜が吸収する為、アレルギーを起こしやすい)
- ※食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始を早めたり遅くすることの科学的根拠はない。  
卵などの原因食品の摂取を遅らせることで、アレルギーの発症頻度を上げる可能性もある。

## ★ベビーフードを利用するときは？

- ・子どもの月齢や固さにあったものを選び、与える前には一口食べてみて。
- ・開封後の保存には注意して。(食べ残しや作りおきは与えない)
- ・表示(注意事項)をよく読んで適切な使用を。



母乳がインターネット上で販売されている実態があるが、衛生面等注意が必要!!

# 離乳食タイムスケジュール（例）



あくまで一例です



	6時ごろ	10時ごろ	14時ごろ	18時ごろ	22時ごろ
<b>1回食</b>		離乳食  			
<b>2回食</b>		離乳食  		離乳食  	



	6時～8時ごろ	10時～11時ごろ	14時～15時ごろ	18時～19時ごろ	22時ごろ
<b>3回食</b> パターン①		離乳食  	離乳食  	離乳食  	
<b>3回食</b> パターン②	離乳食  	離乳食  		離乳食  	



# 5～6ヶ月頃

スプーンになれて、ごっくんと飲み込めるようになろう

★離乳の開始は、おかゆ（つぶしがゆ）から始めよう。

次ページ **離乳食 最初（5～6ヶ月）のスプーンの進め方（目安）** を参照

★初めての食品は、1種類、1さじから始めよう。

★はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは使わないで。

★なるべく、毎日同じ時間に食べさせましょう。



食事と授乳の回数 ……  1日1回



食後+母乳やミルクを欲しがるだけ

味付け……………なし(こんぶだし汁、野菜の煮汁でのぼす程度)

調理形態……………滑らかにすりつぶした状態(ドロドロ、ベタベタ)

固さ……………ヨーグルト状やポタージュ状(だんだんペースト状へ)

量……………1さじから始め、その後1さじずつ増やしていく

進め方……………次ページ

## 食べさせ方



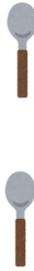
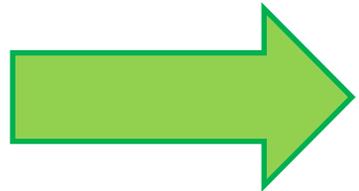
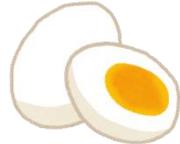
①少し後ろに傾けて座らせる。

②お母さんが大きなお口を開けて、「あ〜ん」と言って、スプーンの先で、お子さんの唇をツツツと軽く合図する。

③お口が開いたらスプーンを入れる。

④お口が閉じるのを待ち、もぐもぐお口を動かし始めたら、スプーンを抜く。

# 離乳食 最初（5～6ヶ月）のスプーンを進め方（目安）

		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	12日目	14日目	16日目	18日目	20日目	25日目	30日目
穀類	おかゆ パン粥 												<b>少しずつ増やす</b> 					
	野菜・果物	    																
たんぱく質	<b>まだお休み</b>    																<b>少しずつ増やす</b> 	



# 7~8ヶ月頃

もぐもぐと口を動かし、食べ物をつぶして飲み込めるようになろう

- ★離乳食に使用する食品の種類を少しずつ増やしていき、食べ物の固さや大きさ、ねばりなどの体験を積み重ねていこう。
- ★主食のほかに、たんぱく質源と野菜を使ったおかずを用意しよう。
- ★野菜などは、フォークなどで粗くつぶしてみよう。
- ★アレルギーがなければ、卵は卵黄から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚へと種類を増やしていこう。
- ★なるべく、毎日同じ時間に食べさせましょう。



食事と授乳の回数 ……  1日2回(規則的にあげる)



食後+母乳は**欲しいだけ**

ミルクは**1日3回程度**

味付け……………だし汁が主(味付けする場合は、ほんの風味付け程度)

調理形態……………舌でつぶせる固さ

固さ……………絹ごし豆腐くらい

量……………離乳食の進め方の目安 を参照

<b>目安</b>	主食……………こども茶碗1/2~軽く1杯
	たんぱく質源……………小さじ3~4杯
	野菜など……………小さじ4~7杯

### 調味料

かつおだし、いりこだし、しょうゆ、みそ、食塩、バター、砂糖(黒砂糖は1歳を越えてから)

進め方……………もぐもぐが上手になっているかをチェック。

飲み込むことが上手になると、丸飲みしてしまうことがあるので、ゆっくりと言葉かけをしながら、口に運びましょう。

## 食べさせ方

椅子に座らせて、「いただきます」「ごちそうさま」など、食事のマナーを教えてあげましょう。



平らなスプーンを下唇にのせて、舌に食べ物をのせ上唇が閉じるのを待つ。

ほっぺをふくらませて、もぐもぐと動かしているか確認する。



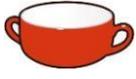
# 9~11ヶ月

フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代替品ではない。必要に応じて（離乳食が順調に進まず、鉄の不足のリスクが高い場合など）使用するのであれば、9ヶ月以降とする。

奥の歯ぐきを使って、食べ物を噛めるようになろう

- ★主食（ご飯、パンなど）、主菜（魚、肉、卵など）、副菜（野菜類）の3つの組み合わせ（3つのお皿）になる食事を用意しよう。
- ★手づかみ食べをさせてあげよう。（野菜スティック、細く切ったパンや果物を7~8cmの長さの持ちやすい太さに）
- ★楽しい食事タイムにしてあげよう。
- ★コップ、ストローを使えるように練習していこう。
- ★9ヶ月以降は鉄分が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバー、大豆製品、海藻類、青菜類などをメニューに取り入れよう。



食事と授乳の回数 ……  1日3回



食後+母乳は欲しがるだけ

ミルクは1日2回程度



主食 主菜 副菜  
3つのお皿をそろえよう

味付け……………だし汁を中心に、ごく薄味にする

調理形態……………歯ぐきでつぶせる固さ

固さ……………完熟バナナくらい

量……………離乳食の進め方の目安 を参照

調味料

【7~8ヶ月プラス】  
植物油、酢、ケチャップ、マヨネーズ（加熱したもの）

目安	主食……………	こども茶碗軽く1杯程度
	たんぱく質源……………	小さじ4~5杯
	野菜など……………	小さじ6~8杯

進め方……………もぐもぐ、ゴックンが上手になって、食べられる食材が増えてきたら、少し歯ごたえのある固さに進めてみましょう。  
（硬すぎると丸飲みしてしまうので、軟らかさを加減して）  
野菜は細かく切りすぎると丸飲みしてしまうので、一口大に。

## 食べさせ方

くぼみのある  
スプーンを利用

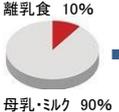
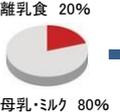
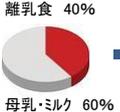
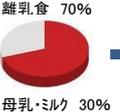


軟らかめのものは、前歯で  
かじり取らせてあげよう。

食べ物を口に運ぶ訓練をしよう。親の動きをまねてくれる時期です。

手づかみ食べをさせてあげよう

# 離乳食の進め方の目安

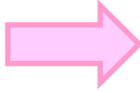
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
<b>食べ方の目安</b> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。</li> <li>母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日2回食で、食事のリズムをつけていく。</li> <li>いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。</li> <li>共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。</li> <li>手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。</li> </ul>
<b>離乳食の割合</b>		 離乳食 10% 母乳・ミルク 90%	 離乳食 20% 母乳・ミルク 80%	 離乳食 40% 母乳・ミルク 60%	 離乳食 70% 母乳・ミルク 30%
<b>調理形態</b>		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
<b>1 回 当 り の 目 安 量</b>	穀類(g)	つぶし粥から始める。 すりつぶした野菜なども試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全粥 50～80	全粥90～軟飯80	軟飯80～ご飯80
	野菜・果実(g)		20～30	30～40	40～50
	魚(g)		10～15	15	15～20
	又は肉(g)		10～15	15	15～20
	又は豆腐(g)		30～40	45	50～55
	又は卵(g)		卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
	又は乳製品(g)		50～70	80	100
<b>食べられる 食品の目安</b>    	穀類	米・うどん・そうめん 食パン・じゃがいも・さつまいも	【5～6ヶ月プラス】 コーンフレーク(無糖) パスタ・里芋	【7～8ヶ月プラス】 ロールパンなど	ほとんど食べられるが、餅・玄米・そばなどは要注意
	野菜	にんじん・だいこん かぶ・トマト・白菜 かぼちゃ・小松菜 ブロッコリー・きゃべつ カリフラワー・たまねぎ ほうれん草	【5～6ヶ月プラス】 レタス・ピーマン パプリカ・きゅうり もろへいや・なす ソラマメ・アスパラ	【7～8ヶ月プラス】 もやし・オクラ ねぎ類・わかめ ひじき・切り干し大根	【9～11ヶ月プラス】 れんこん・ごぼう・しいたけ ※漬物・梅干・にんにく・香味野菜などは要注意
	果物	りんご・メロン・なし バナナ・すいか・桃 いちご・みかん	【5～6ヶ月プラス】 キウイ・ぶどう	【7～8ヶ月プラス】 柿	ほとんど食べられる
	たんぱく質	ひらめ・かれい・たらし しらすぼし・豆腐 固茹で卵黄	【5～6ヶ月プラス】 鮭・マグロ・カツオ ツナ缶・鶏ささみ 納豆・全卵・ヨーグルト 塩分や脂肪の少ないチーズ	【7～8ヶ月プラス】 高野豆腐・レバー 牛肉、豚肉の赤身	【9～11ヶ月プラス】 青背の魚、薄切り肉 ※たこ・いか・かに・えびには要注意 また、生の魚は3歳以降とする

上記の量は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整すること。

# おかゆの作り方

## おかゆ

お米から



- ① 米は洗って水気を切る。
- ② 鍋に入れて、定量の水を注ぎ、20～30分置いて給水させる。
- ③ 強火にかけて沸騰したら火を弱め、ふたを少しずらし、約50分炊く。
- ④ 火を止めて、きっちいふたをして、10分ほど蒸らす。

ご飯から



- ① 鍋にご飯と水を入れ、ごはんをほぐし、ふたをして火にかける。
- ② 沸騰したら、ふたを少しずらして弱火にする。
- ③ 途中様子を見ながら20分程度煮たら、火を止めて7～8分蒸らす。

便利

## コップ粥



深い湯のみ茶碗に分量の米と水を入れ、炊飯器の中央においてスイッチを入れます。  
湯のみ茶碗の中では、お粥が出来上がり！

## パン粥

- ① 食パンの白い部分を細かくほぐす。(冷凍し、すりおろしてもよい)
- ② パン大さじ1とパンの3倍～4倍の水(スープ)を鍋に入れ、弱火でトロツとなるまで加熱する。(最後に育児用ミルク大さじ1を加えてもよい)

## 米と水分の比率

形状		10倍がゆ	7倍がゆ	全粥	柔らかご飯
ごはん粥	ご飯	大さじ2	大さじ2	大さじ2	大さじ2
	水	カップ3/4	カップ1/2強	カップ1/3強	大さじ2
米粥	米	大さじ1	大さじ1	大さじ1	大さじ1
	水	カップ3/4	カップ1/2	カップ1/3強	大さじ4

# だしの取り方

## 和風だし

### こんぶだし (5、6ヶ月～)



材料：だし昆布 6グラム  
お水 600cc

作り方：①ふきんで昆布の汚れをふく(白いは旨み成分です)  
②お水に30～60分浸す  
③弱火にかけ、沸騰直前(鍋のふちに泡がフツフツと出てきたら)に昆布を取り出す

### かつおだし (7、8ヶ月～)



材料：かつおぶし 12グラム  
お水 600cc

作り方：①鍋に水を入れて火にかけます。  
②沸騰したら、かつおぶしを一度に加えます。  
③かつおぶしを加えたら、火を止めて、かつおぶしが沈むのを少し待ちます。  
④かつおぶしが沈んだら、ザルなどでこして、出来上がり。  
※強くしぼるとえぐみが出てくるので、こすときはしぼらないように！

### 煮干しだし (7、8ヶ月～)



材料：煮干し 20グラム  
お水 600cc

作り方：①煮干しの頭と腹わたを取りのぞきます。  
②煮干しと水を鍋の中に入れ、中火にかけます。  
③沸騰したら弱火にして、1分から2分煮ます。ふたはしません。あくが出たらすくいます。  
④ザルなどでこすと出来上がり。  
※だしにえぐみが残らないように、煮干しの頭と腹わたはきれいに取り除きましょう。

## 野菜スープ

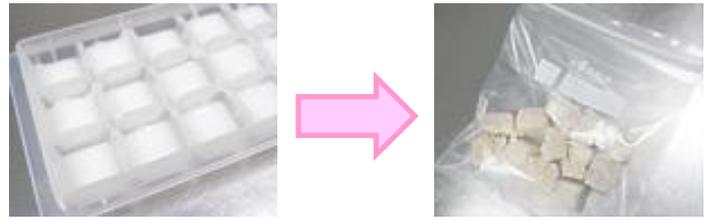
材料：野菜(あくの少ない物) 100g  
お水 500cc

作り方：①30～40分コトコト煮込む(浮いてきたあくを取り除く)  
②野菜をこしたらできあがり  
野菜を細かく切れば、野菜も離乳食に使えます

# 冷凍保存方法

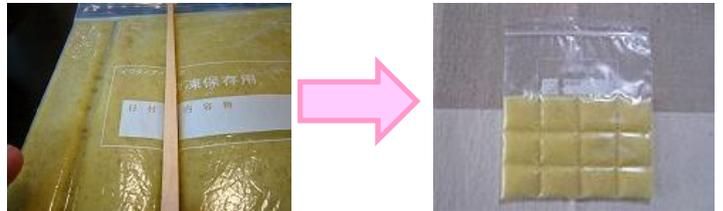
**製氷皿**・・・初期の**お粥やスープ、だし**にオススメの方法です。

製氷皿で凍らせ、凍ったら製氷皿から外してフリージングパックなどに入れて保存。



**ビニール袋**・・・**ペースト状の野菜**や中期以降のお粥に便利です。

フリージングパックなどに入れて、箸などで板チョコのように節目をつけて冷凍します。使う時には節目でポキッと割って必要な分だけ使います。



**棒状にする**・・・**ほうれん草や小松菜などの青菜**に便利です。

茹でて棒状にして、そのままラップなどに包み冷凍します。使う時には、そのまま使う分だけ、すりおろします。



注意

- ①冷凍庫の温度管理（ $-20^{\circ}\text{C}$ 以下） 衛生管理をきちんとする。
- ②冷凍に適する新鮮な材料を衛生面に注意し十分に加熱する。
- ③冷凍庫内で生ものの近くに置かない。（万が一の細菌感染を防ぎます。）
- ④与えるときは必ず**しっかり火を通します**。
- ⑤冷凍保存したものを使うのは**一週間以内**にしましょう。

# ほうれん草のペーストを作ってみよう！



## 1. ほうれん草はバラバラにならないように、束のまま、よく洗います。



離乳食では基本的に繊維の少ない葉先のみを使いますが、ゆでた後に水気を絞りやすいので、束ごとゆでて、葉先以外は大人用に使うとよいです。

## 2. 火の通りにくい根元の方から、たっぷりの熱湯の中に入れ、やわらかくゆでます。



離乳食用なので、ゆでる時に塩は使いません。

## 3. ゆで上がったらすぐに、冷水にさらし、アクをきれいに流して、冷めたら根元をそろえてたばね、軽く水気を絞ります。



ゆで上がってすぐに冷水にさらすと色もキレイに仕上がります。やわらかいのでちぎれないように、根元から葉先に向かって少しずつ水気を絞ります。

## 4. 3をみじん切りにします。



## 5. 4をすりつぶして、裏ごしします。



すぐに裏ごしてもOKですが、みじん切りにしておくと、裏ごしがより楽に出来ます。

## 6. 5をお湯でなめらかにのぼします。



のぼすのに使うのは、お湯以外に、ミルク、野菜スープ、だし、などでOKですが、冷凍保存する場合、お湯にしておく、使う時にアレンジできるので便利！

### ★ほうれん草のつぶし方★

#### すり鉢ですりつぶす



やわらかくゆでたほうれん草をすり鉢に入れ、すり棒ですりつぶします。ゆでて細かく切ってから入れると、より楽につぶせます。

#### 棒状に冷凍してすりおろす



やわらかくゆでたほうれん草の葉先を束にして、ラップで棒状に包んで冷凍しておく、凍ったまますりおろして使うことができます。

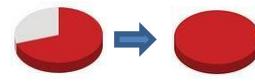
#### ほうれん草をフードプロセッサーですりつぶす



フードプロセッサーを使えば、数秒であつという間に離乳食初期のなめらかさにもすりつぶせます。お湯を少し加えると上手くいきます。

\*出来上がったペーストは**1食分ずつ**冷凍しておく、と便利です。(冷凍の消費期限は**1週間**です)

# 離乳食 Q&A

5～6ヶ月頃の質問	答
離乳食を嫌がって食べてくれない	<p>開始時期が少し早かったのかもしれませんが。少し休憩して再度チャレンジしてみましょう。</p> <p>「食べる」ことを覚える時期に無理じいは禁物。</p> <p>休憩&amp;チャレンジを繰り返して進めていきましょう。</p>
<p>離乳食を始めたならミルクを飲まなくなった</p> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block; margin: 10px 0;">離乳食の割合</div>	<p>10ヶ月頃までは、栄養のバランスを補うためにもミルクが必要です。離乳食の回数や量を見合ったものにし、ミルクが飲めるように調整しましょう。</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>離乳食 10%→20%</p>  <p>母乳・ミルク 90%→80%</p> <p>5ヶ月～6ヶ月</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>離乳食 20%→40%</p>  <p>母乳・ミルク 80%→60%</p> <p>7ヶ月～8ヶ月</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>離乳食 40%→70%</p>  <p>母乳・ミルク 60%→30%</p> <p>9ヶ月～11ヶ月</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>離乳食 70%→100%</p>  <p>母乳・ミルク 30%→0%</p> <p>12ヶ月～18ヶ月</p> </div> </div>	
赤ちゃんに大人が噛んで柔らかくした物をあげてもいいの？	お母さんが口移しで食べ物を与えたり、同じスプーンを使ったりしていると“う蝕原因菌”が赤ちゃんに移って、虫歯になりやすい子どもになってしまいます。
<p>突然、離乳食を食べなくなった</p> 	<p>「離乳食の中だるみ」といって、よく食べていた赤ちゃんに多く見られます。</p> <p>食べなくても機嫌がよく、元気であれば問題なし。離乳食の温度や固さ、体調不良なども考えられますので、少し休憩し、思い当たることを改善してから、再度チャレンジしてみてください。</p>
<p>離乳食を食べ過ぎる</p> 	「食べる」こと自体に慣れてきたのだと思いますが、離乳食が柔らかすぎたりしていませんか？月齢に見合った固さに調整してあげましょう。「かむ力」をつけるのも離乳食の大切な役割です。
離乳食を開始したら、うんちの形が変わって、回数が減ったけれど大丈夫？	離乳食を開始すると、ウンチは水っぽい物から徐々に固まっていき、固まってくると共に回数も減ってきます。それは腸の機能が発達してきた証拠なので心配無し。
<p>便秘がひどい・・・</p> 	<p>食事が消化が良すぎるものに偏っているか、水分が少ないことが原因であることが考えられます。</p> <p>青菜類、キャベツ、大根、さつまいもなどの繊維の多い野菜や、果物などで腸に刺激を与え、腸の運動を活発化させてあげましょう。また、ヨーグルトを食べさせてあげて、乳酸菌で、腸内環境を改善してあげましょう。</p>
<p>下痢をしたらどうしたらいいの？</p> 	<p>脱水症を予防するために、いつも以上に水分補給を心がけます。</p> <p>一度にたくさん飲めなくても少しずつ飲める分だけこまめに与え、回復したら、一段階前の形状にもどして再スタートしましょう。</p>

# 離乳食 Q&A

食品についての質問	答
市販のベビーフードは使ってもいいの？	基本は手作りが理想ですが、けっこう負担になるので、外出時や忙しい時などは活用してもいいと思います。 ただし、月齢にあった物とし、食べさせたことのない材料が使われていないか、確認しましょう。
イオン飲料は、飲ませてもいいの？ 	お茶よりも体に良く、栄養的にも優れていると思われがちですが、糖分が多く含まれ、日常的に摂取していると虫歯や肥満の原因になります。病気のときなど脱水が心配される時は便利ですが、お茶がわりに飲ませるのはやめましょう。
水分はお茶か白湯がいいと聞いたが、大人用のお茶で大丈夫？ 	緑茶や紅茶などはタンニンやカフェインが多いので赤ちゃんには向きません。ほうじ茶や番茶も薄めてあげてください。麦茶はタンニンやカフェインが含まれていませんが、市販のものは濃いので、薄めてあげてください。
市販のミネラルウォーターを飲ませて大丈夫？ 	大人用の物は、無機質が多く含まれていたり、殺菌されていない物があるので、赤ちゃんには適しません。 基本は白湯で、外出時などで白湯が無理な場合は、ベビーコーナーにあるものにしましょう。
ヨーグルトはいつ頃から大丈夫？ 	プレーンヨーグルトなら、7ヶ月頃から大丈夫です。 加熱すると肝心の乳酸菌が死んでしまうので、そのまま食べさせてあげてください。
牛乳はいつから飲ませてでもいいの？ 	たんぱく質が濃く、アレルギーを起こす可能性があるため、飲用としては1歳を超えてからにしましょう。調理用なら早い時期でも大丈夫ですが、牛乳の代わりに育児用ミルクを利用するはいかがでしょうか。
生卵はいつから食べさせてもいいの？ 	サルモネラ菌が付着している可能性があり、食中毒にかかる危険性があるので、3歳を超えてからにしましょう。
えび、かに、貝類、いか、たこはいつ頃から食べさせてもいいの？ 	えび、かに、貝類は、1歳を過ぎてから、しっかり加熱をして与えてあげましょう。いか、たこはかたくて噛み切りにくいので、2歳をこえてからにしましょう。
お刺身はいつから食べさせてもいいの？	食中毒やアレルギーの面からも3歳までは控えましょう。
1歳のお誕生日にケーキでお祝いしたいのですが… 	1歳くらいが目安ですが、ケーキは糖分や脂肪分が多く、お酒が入っているものがあるので、注意しましょう。 できれば手作りを。
アイスクリーム、プリン、ムースなどは、いつ頃から食べさせてもいいですか？	糖分や脂肪分が多く、また体を冷やしてしまうので、1歳を過ぎてからにしましょう。市販のものは、添加物を含んでいるものが多いので、できれば手作りを。
かまぼこ、ちくわ、ハム、ベーコンなどはいつ頃から食べさせてもいいの？	1歳をすぎたら大丈夫ですが、塩分が多く、離乳食には不向きです。食品は茹でて、塩分や脂肪分をしっかりと落としてあげてください。

こんにゃくはいつ頃から食べさせられますか？	1歳すぎたら大丈夫ですが、のどにつまらせないように、小さくカットしてあげてください。
離乳食に使える魚はどのようなものがありますか？ 	5～6ヶ月：白身のひらめ、かれい、たらなど 7～8ヶ月：赤身のまぐろ、かつおなど 12～18ヶ月：背青のさば、いわし、さんまなど
乳児用液体ミルクを使用するときの注意点はなに？	製品により、容器や設定されている賞味期限、使用方法が異なるため、使用する場合は、製品に記載されている使用方法等の表示を必ず確認してください。

食育とは？……なんと答えますか？

「健全な食生活を送るために、**食に関する知識と選択力を育むこと**」です。  
食育が必要なのは、子どもだけではありません。  
正しい食習慣を実践し、健康寿命を延ばそう！

★毎年6月は**食育月間**

★毎月19日は**食育の日**

