

楽しく おいしく

# 離乳食



精華町役場 健康推進課

TEL 0774-95-1905



# 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っていこう

- ★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

しょうゆ、みそ、食塩、砂糖、バターに加え、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、一口大に切る。

## 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






# 12～18ヶ月

徐々に大人に近い食事がとれるようになってくよう

- ★ 1日3回の食事と、おやつ1～2回のパターンにしよう。
- ★ おやつは市販の菓子類でなく、乳製品や果物、いも類など、食事でとりきれないものをプラスしよう。
- ★ 家族一緒に食事をして、楽しい食事タイムにしてあげよう。
- ★ 主食（ご飯、パンなど）、主菜（魚、肉、卵など）、副菜（野菜類）の3つの組み合わせになる食事を用意しよう。



**食事と授乳の回数** .....  **1日3回**       **おやつ1日1～2回**

 **離乳の進行および完了の状態に応じて与える。**

**味付け**.....薄味とする。

**調理形態**.....歯ぐきで噛める固さ

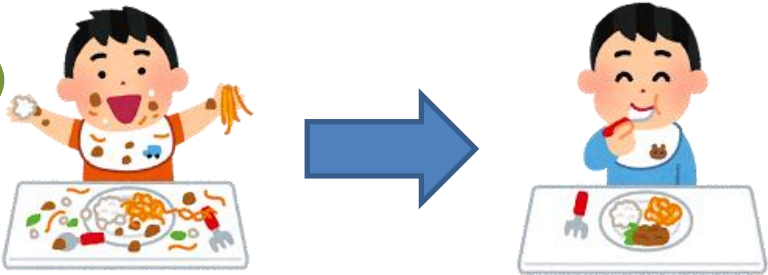
**固さ**.....煮込みハンバーグくらい

**量**.....離乳食の進め方の目安 を参照

**目安**    主食.....こども茶碗軽く1杯程度  
           たんぱく質源.....小さじ5～6杯  
           野菜など.....小さじ8～10杯

**進め方**.....軟らかいものをかみつぶして食べ、3度の食事をきちんと食べられるようになれば、離乳食は完了だが、かむ力はまだまだ弱いので、やわらかめに煮たり、食べやすい大きさに切ったり、味付けもできるだけ薄味にする。

## 食べさせ方



手づかみ食べが上手になるよう、十分にさせてあげる

スプーンやフォークなどを使って、食べる練習をする

# おとなの食事から

## 取り分ける時のポイント

### point①

#### 素材選びが大切

赤ちゃんにも食べやすい食材を選んでおとなの食事を作る。



### point②

#### 味付け前に取り分ける

薄味に仕上げるために、おとな用の味付けをする前に取り分ける。  
出来上がってから取り分けた場合は、湯通ししたりお湯で薄めたりして、薄味にする。



- ・煮物（肉じゃが、筑前煮など）は、湯通しして塩分を落とす。
- ・汁物は汁をお湯で薄める。

### point③

#### かたさや大きさを工夫

赤ちゃんが食べやすいように、月齢に応じてきざんだり、とろみを付ける。  
電子レンジやミキサーなどを利用し、かたさを調節。



### 生後9～11ヶ月頃

- ・大人の味付けをする前の、火を通した材料を取り分け、さらにやわらかく煮る。
- ・小さくカットをしたり、つぶす。（歯ぐきで、つぶせるくらいのやわらかさ）
- ・味付けはだし汁や野菜の煮汁を中心にごく薄味にする

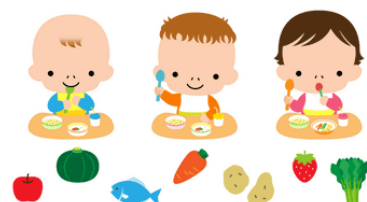
#### 調味料

しょうゆ、みそ、食塩、砂糖、バターに加え、植物油、酢、ケチャップ、マヨネーズ（加熱したもの）

### 生後12ヶ月～18ヶ月頃

- ・出来上がってから取り分けることも可能。
- ・大人のを湯通ししたりお湯で薄めたりして、薄味にする。
- ・お酒やみりんが入ったものは与えない。
- ・基本は薄味。

**少量**のカレー粉や粉チーズもOK



## たとえば・・・

汁物……………いつも食べてる食材を、サイズや軟らかさを調整し、汁をお湯で薄める。

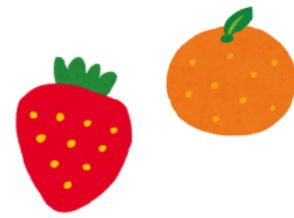
煮物やカレー…大人の味付けの前に取り分け、サイズや軟らかさを調整し、だし味、または薄味とする。

味付け後に取り分けた場合は、材料を湯通して塩分を落とし、サイズや軟らかさを調整する。

炒め物……………味付けの前に取り分け、材料にだし汁を加え、蒸し煮にする。

4番目の  
食事です！

# おやつ



子どもは胃がまだ小さく、1回にたくさん食べられないので、3回の食事だけでは栄養が補いきれません。1歳くらいから、食事とは違った内容で子どもを楽しませ、足りない栄養を補給してあげましょう。

## おやつの与え方

- ・食事に影響しないように、時間や量に気をつけましょう。(夕食後はだめ。1回分をお皿に。)
- ・おやつを食べた後は、白湯などを飲ませてお口の中をきれいに。

## 好きなおやつ

- ・季節の果物、牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、いも類、穀類、おにぎりなど



## 不向きなおやつ

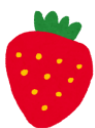
- ・歯にくっつきやすいものや、糖分の多いものは子どものおやつには向きません。



## おやつのめやす

- ・子どもの生活の仕方や発育の度合いによって1日に必要なエネルギー量は異なりますが、1日に摂取するエネルギー量の10～15%程度(100～150kcal)をおやつで摂取するとよいでしょう。

## 50kcalのめやす



いちご 8～9粒程度



さつまいも中 1/5本



ヨーグルト  
子ども茶わん半分



バナナ中 1/2本



みか 中 1.5個



りんご  
小 1/2個



おにぎり 小 1個  
(小さいお茶碗 1/2杯)

# 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  	

# 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。


# 離乳食 Q&A

質 問	答
<p>手づかみ食べを勧められたが、汚れるからさせたくないな…</p> 	<p>赤ちゃんは、食べ物をぐちゃぐちゃして、食品の固さや温度などを感じ勉強をしています。「自分でしたい！」「さわってみたい！」という欲求を満たすことで、食べる意欲もわいてきます。</p> <p>手づかみ食べは、食べ物を目で見て、手指でつかんで、口まで運び、口に入れるという、目と手と口の協調運動であり、摂食機能の発達の上でとても重要です。</p> <p>汚れるからといって、手づかみ食べをさせてあげないと、食事は食べさせてもらうものと思うようになり、なかなか自分で食べるようにはなりません。</p> <p>手づかみで食べられるメニューにしたり、スプーンをそばに置いておくと、手に持って下手でも口に持っていったりして、だんだんと上手になっていくでしょう。</p> <p>テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片付けがしやすいように準備して。</p>
<p>遊んでばかりで離乳食を食べない</p> 	<p>お皿をひっくり返したり、食べ物を手でつかんだり「遊び食べ」が盛んになる時期がやってきます。これは自我が育ってきた証拠。</p> <p>もし、遊び始めたら、食事に気持ちが集中するように、「これは人参よ。おいしいね。」など上手に声かけをします。それでも遊ぶようなら、ある程度食べていれば「ごちそうさましようね。」と声をかけ、食事を片付けます。</p>
<p>好き嫌いが激しいのですが…</p> 	<p>食べ物の好みは変わりますが、味が嫌だと言うより、その固さや口に残るのが嫌な場合があります。同じ素材でも調理法を変えたり、細かく刻んだり、好きな物と混ぜたり工夫をしてみてください。あまり神経質にならないように。</p>
<p>固い物を食べさせたほうが丈夫な歯にそだつ？</p> 	<p>あまり早くから、固い物ばかりを与えると、かえって「かむ力」が身につきません。逆にいつまでも柔らかい物ばかりを食べさせるのも同様です。</p> <p>口の動きは、唇食べ→舌食べ→歯ぐき食べ→歯食べと発達していきます。ステップをふんで「かむ練習」をさせることが、「かむ能力」を育て、丈夫な歯を育てるのです。</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。

こんにや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

