

かみかみ

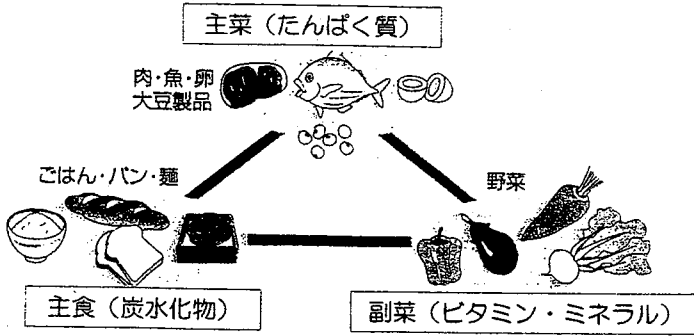
離乳をはじめましょう



ぽくぽく

離乳食

栄養のバランスを考えましょう



～ごはんなどの「主食」を基本に、たっぷり野菜の「副菜」と果物、魚などの「主菜」を組み合わせ、薄味でバランスのよい食事をとるようにしましょう～

空腹は食育！
たっぷり遊んで
おいしく

「いただきます」
「ごちそうさま」
の声かけを

テレビをみなが
らの食事はやめ
ましょう

規則的な
食事が
生活リズムを
整えます

食事の前後には、
手や口を
ふいてあげて
さっぱりとした
感覚を覚え
させましょう

手づかみ食べは、目
と手と口の調和の運
動、十分に経験させ
てあげましょう



9・11 か月頃ごろ



上下2本の前歯が生えそろう時期です、前歯で噛み切り歯ぐきで練習をしましょう。

離乳食のアドバイス

- 1日3回食にしていきましょう
離乳食の量は食欲に応じて増やしましょう。
- 自分で食べたがります
手づかみでたべようとするなど自分で食べる意欲が出てくる頃です。野菜スティックや果物など持ちやすい長さのものを用意しましょう。
- 薄味でおいしく調理しましょう
油脂類は少量使用します。
- 食後には母乳やミルクを欲しがらだけ
食後以外に与える母乳については欲しがらだけ、ミルクについては1日2回程度与えましょう。
- 鉄分不足に対応しましょう
赤身の魚や肉を取り入れ、調理用の牛乳・乳製品の代わりに育児用ミルクを使用するなど工夫しましょう。

*フォローアップミルクについて・・・

フォローアップミルクは離乳食の補完的に飲むもので、カルシウムやミネラルがとれます。使用するならば9か月以降にします。

1歳～1歳6か月頃ごろ

エネルギーや栄養素のほとんどを食事からとれるようになる時期です。




離乳食のアドバイス

- 1日3回の食事と1～2回の間食を目安に
間食は乳製品や果物など食事では取りきれないものをプラスしましょう。
- 遊び食べや散らかし食べが目立つ頃
食事に集中しないときは、ダラダラ食べさせず切り上げましょう。
- いろいろな食品の味や舌触りを楽しむ
家族の食事から調理する前のものをとりわけするなどして、いろいろな食品や調理法で味あわせましょう。
- 母乳や育児用ミルクは一人一人の子どもの離乳の進行などの状況に応じて与えましょう
- 離乳の完了は自然に
形ある食べ物をかみつぶすことができ、栄養の大部分を母乳や育児用ミルク以外の食べ物からとれるようになったら、離乳の完了です。生活習慣病にならないよう今から健康づくりを考えた食習慣をつけていきましょう。



離乳食進め方の基本

離乳を進める時の「目安」です。赤ちゃんの食欲や成長、発達の仕方を尊重して、無理強いしないで。楽しく、おいしく食事ができるような雰囲気づくりを心がけましょう。

月齢		9か月～11か月	12か月～18か月
		離乳後期	離乳完了期
		かみかみ 歯ぐきでつぶすことができるようになる 	ばくばく 歯を使うようになる 
		丸みのあるスプーンを下くちびるの上のせ 上くちびるが閉じるのを待つ。やわらかめの ものを前歯でかじりとらせる	・手づかみ食べを十分にさせる ・スプーンやフォークなどを使って食べる 動きを覚えさせる
回数	離乳食	1日3回	1日3回
	母乳・育児用ミルク	食後+（母乳）赤ちゃんがほしがるだけ （ミルク）1日2回程度	1人1人の離乳の進行および 完了の状況に応じて
固さの目安		歯ぐきで押しつぶせる固さ	歯ぐきでかみつぶせる固さ
1回当たりのめやす量 2食品を使用した場合は、各食品の使用量は 示してある量の1/2程度を目安とする	I 穀類	全がゆ90g ～軟飯80g <small>ごはんから作る全がゆ ごはん1:水2（米1:水5）鍋に 温かいごはんと水を入れ沸騰したら 弱火で1.5分</small>	軟飯80g～ ご飯80g <small>ごはんから作る軟飯 ごはん1:水2（米1:水2）ごは ん1:水2 鍋に温かいごはんと水 を入れ火にかけ水分を軽くとばす</small>
	II 野菜・果物	30g～40g <small>例 かぼちゃ 皮、種を除いて小さく切り、5～8m m角程度に切って、軟らかくゆでる</small>	40g～50g <small>例 かぼちゃ 皮、種を除いて、一口大に切り、歯ぐ きでかめる固さにゆでる</small>
	III 魚 ●1・2	15g <small>例 白身魚 ゆでて、皮と骨を取り除き なめらかにすりつぶす</small>	15g～20g <small>例 白身魚 ゆでて、細くほぐし、皮と骨を除 いて、フォークなどで粗くつぶす</small>
	または 肉 ●1・2	15g <small>調理例 鶏ひき肉で 鶏ひき肉はゆで、ほぐして、ゆで て粗くつぶした里芋とごまペース ト、みそ、だし汁であえる</small>	15g～20g <small>調理例 肉団子 合ひき肉と水切りした豆腐、卵を よく練り混ぜ、肉団子を作り、熱 湯でよくゆでたものをアレンジ</small>
	または豆腐 ●1・2	45g <small>調理例 絹ごし豆腐で 1cm角に切り、鶏ひき肉、刻んだ にんじん、だし汁で煮て、みそ、 さとうで味付けしとろみをつける</small>	50g～55g <small>調理例 豆腐のおとし揚げ 水気を切った豆腐とみじん切りの茹 にんじん、茹ピーズ豆と片栗粉、粉 チーズを加え一口大に丸め、揚げる</small>
	または卵 ●1・2	全卵1/2個 <small>調理例 フレンチトースト 食パン（8枚切り）はみみを除 き、3棟分切り、卵、牛乳、砂 糖に浸して、バターでよく焼く</small>	全卵1/2個 ～2/3個 <small>調理例 ひじき入り卵焼き ひじきをやわらかくゆでて、5m m角に切り、1cm角のトマトと、 だし汁としょうゆをまぜて焼く</small>
または乳製品 ●1・2	80g <small>調理例 キウイフルーツヨーグルト 皮をむいて種の部分を取り除いたキウイ を小さく切り、ヨーグルトをかける</small>	100g <small>調理例 チーズサラダ スライスチーズは1cm角ゆでじゃ がいも、きゅうり、りんごとマヨ ネーズである</small>	
調味用油脂類・砂糖		使用するときには少量で	使用するときには少量で

上記の量は、あくまでも目安量であり、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。

〔成長の目安〕成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認する。

- 1 生後9か月以降は、鉄不足に対応して、赤身の魚や肉を積極的に使いましょう。
- 2 アレルギーのある人は医師に相談しましょう。
- 野菜はなるべく緑黄色野菜を多くしましょう。
- はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使いません。

