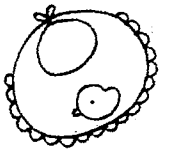


離乳をはじめましょう

# ごっくんもぐもぐ

# 離乳食



## 離乳ってなあに？

赤ちゃんの成長に伴い、母乳又は育児用ミルク等の乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から幼児食に移行する過程をいいます。

- たべものをかむことをおぼえます  
→かむ力が育ちます
- たべもののいろいろな味をおぼえます  
たべものの舌ざわりをおぼえます  
→味覚が育ちます

## 食べる力を育てる 食育のはじまりです

赤ちゃんの個性はいろいろ無理に食べさせないようにしましょう  
楽しい食事の時間が過ごせるように心がけましょう

## いつからはじめるの？

生後5~6か月頃から、赤ちゃんの状態をみてはじめてみましょう

- 首のすわりがしっかりして寝返りできますか
- 5秒以上すわれますか
- スプーンなどを口にいられても舌でおしだすことが少ないですか
- たべものに興味をしめしますか



## 5・6か月頃ごろ



離乳食の開始です。母乳やミルク以外の食べ物に慣れさせながら、口を閉じて、ごっくんとのみこめるようになります。

### 離乳食のアドバイス

- ① 離乳の開始後ほぼ1か月は1日1回  
はじめは、なめらかにすりつぶした「つぶしがゆ」から、始めましょう。
- ② あたらしい食品をはじめるときには1さじずつおかゆに慣れてきたら、すりつぶした野菜、じゃがいも、つぶした豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄を試してみましょう。
- ③ 生後6か月以降は、鉄が不足しやすいので注意しましょう
- ④ 味つけの必要はありません  
調味料は使わず素材のおいしさをおしえてあげましょう。
- ⑤ 母乳・育児用ミルクは欲しがらだけ飲ませます  
離乳食は早朝や深夜以外のおかあさんのゆとりのある時間にあたえましょう。母乳や育児用ミルクは離乳食のあとに欲しがらだけ飲ませます。
- ⑥ 開始から1か月を過ぎた頃から2回食へ  
1回の食事で目安の量を食べられるようになったら1日2回食に進めましょう。  
赤ちゃんの様子を見ながら、だんだん量をふやしていきましょう。

## 7・8か月頃ごろ

上手にごっくんと飲み込めたら、食べ物を舌と上あごでもぐもぐできるようにしましょう。いろいろな味や舌触りを楽しませてください。



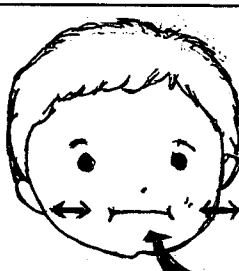
### 離乳食のアドバイス

- ① 離乳食は1日2回  
なるべく毎日同じ時間に与えましょう。
- ② なるべく栄養のバランスを考えて  
穀類の主食に、たんぱく性食品と野菜・果物を組み合わせた食事しましょう。
- ③ 食生活の幅を広げましょう  
・卵は卵黄から全卵へ進めましょう。  
・魚は白身魚から赤身魚へ進めましょう。  
・食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉、豆類、野菜類、海藻類と徐々に種類をふやしていきましょう。
- ④ 味付けはほんのり風味付け程度  
それぞれの食品の持ち味を生かしながら、薄味でおいしく調理しましょう。
- ⑤ 母乳や育児用ミルクは離乳食の後に  
離乳食とは別に、母乳は欲しがらままに、育児用ミルクは、1日3回程度与えましょう。



# 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		5か月～6か月	7か月～8か月
		<b>離乳初期</b> ごっくん 口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる 	<b>離乳中期</b> もぐもぐ 舌と上あごでつぶしていくことができるようになる 
		赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにする	平らなスプーンを下くちびるのにせ、上くちびるが閉じるのを待つ
回数	離乳食	(開始後ほぼ1か月間は) 1日1回	2回
	母乳・育児用ミルク	母乳や育児用ミルクは欲しがるまま	食後+ (母乳) 赤ちゃんがほしがらだけ (ミルク) 1日3回程度
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
1回あたりのめやす	I 穀類	つぶしがゆから始める ごはんから作る10倍がゆ ごはん1:水5 (米1:水10) 10倍がゆをなめらかにすりつぶす	全がゆ 50g～80g ごはんから作る全がゆ (ごはん1:水5) ごはん1:水2鍋に温かいごはん和水を入れ沸騰したら弱火で1.5分
	II 野菜・果物	すりつぶした野菜なども試す 例 かぼちゃ 皮、種を除いて小さく切り、柔らかくゆでてつぶし、なめらかにのぼす	20g～30g 例 かぼちゃ 皮、種を除いて小さく切り、柔らかくゆでてつぶし、なめらかにのぼす
	III 魚	慣れてきたらつぶした豆腐、白身魚などを試してみる 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	10g～15g 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
	または 肉	例 鶏ささみ 中までよく火を通して、細かく刻んでつぶして使う	10g～15g
	または 豆腐	例 絹ごし豆腐 茶こしなどで裏ごしした豆腐をだし汁で煮て、かたくり粉でとろみをつける	30g～40g 例 豆腐: 3mm角程度に切る 例 納豆: 細かく刻む
	または 卵	卵黄入り野菜スープ 固ゆでした卵黄を野菜スープでのぼす	卵黄1個～全卵1/3個 卵は卵黄から全卵へと進めていく完全に火を通す
	または 乳製品	例 プロセスチーズ 3～5mm角に切り、かゆに入れて煮溶かして使う	50g～70g
調味用油脂類・砂糖		はじめは使わない	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。

- アレルギーのある人は医師に相談する。
- 生後6か月以降は、鉄が不足しやすいので、緑黄色野菜、卵黄などを適量与えましょう。
- 乳製品の量は全脂無糖ヨーグルトを例としている。
- 野菜はなるべく緑黄色野菜を多く使用するようにする。
- はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わないようにする。