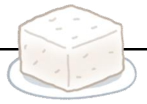
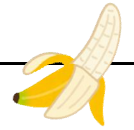
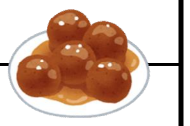
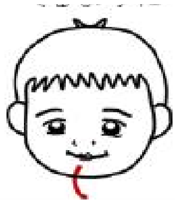
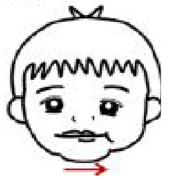
甘日市市 子育て応援室　R7.12月作成

離乳食の食べ方と進め方

赤ちゃんの食欲や成長の様子をみながら、食事の量を調整しましょう。赤ちゃんが嫌がるときは無理強いしないで、家族といっしょに楽しく、おいしく食事ができるように心がけましょう。
7、8か月頃からは食事のリズムを大切に、生活のリズムを整えていきましょう。

	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
	生後5，6か月頃	7，8か月頃	9か月から11か月頃	12か月から18か月頃
離乳食の回数	1　日　1　回	1　日　2　回	1　日　3　回	1　日　3　回
離乳食と授乳の目安	食事＋赤ちゃんが欲しがるだけ AM 6:00／AM 10:00／PM 2:00／PM 6:00／PM 10:00	食事　＋　（母乳）赤ちゃんがほしがるだけ（育児用ミルク）1日3回程度 AM 6:00／AM 10:00／PM 2:00／PM 6:00／PM 10:00	食事　＋　（母乳）赤ちゃんがほしがるだけ（育児用ミルク）1日2回程度 AM 6:00／AM 10:00／おやつ／PM 2:00／PM 6:00／PM 10:00	栄養のほとんどを食事からとり、母乳・ミルクは間食にかわる 朝食／おやつ／昼食／おやつ／夕食
食事の目安　調理形態（かたさの目安となる食品）	なめらかにすりつぶした状態（ヨーグルト）	舌でつぶせるかたさ（絹ごし豆腐）	歯ぐきでつぶせるかたさ（食べ頃のバナナ）	歯ぐきでかめるかたさ（肉だんご）
一回あたりの目安量				
Ⅰ　穀類（g）	〇子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ「つぶしがゆ」から始める。 〇やわらかく煮てすり鉢やこし器でなめらかにする。 〇慣れてきたら、野菜や果物、さらに慣れたら豆腐や白身魚、固ゆでした黄卵など、種類を増やしていく。	全がゆ　50　～　80	全がゆ　90　～　軟飯　80	軟飯　80　～　ご飯　80
Ⅱ　野菜・果物（g）		野菜・果物（g）　20　～　30	野菜・果物（g）　30　～　40	野菜・果物（g）　40　～　50
Ⅲ　魚（g）		魚（g）　10　～　15	魚（g）　15	魚（g）　15　～　20
または肉（g）		または肉（g）　10　～　15	または肉（g）　15	または肉（g）　15　～　20
または豆腐（g）		または豆腐（g）　30　～　40	または豆腐（g）　45	または豆腐（g）　50　～　55
または卵（個）		または卵（個）　卵黄1　～　全卵1/3	または卵（個）　全卵1/2	または卵（個）　全卵1/2　～　2/3
または乳製品（g）		または乳製品（g）　50　～　70	または乳製品（g）　80	または乳製品（g）　100
		やわらかく煮てフォークなどで粗くつぶす。	一口大に切ったものをやわらかくゆでて、さいの目にしたりつぶしたりする。	手づかみ食べができるように細長く切る。
摂食機能の目安	口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる	舌と上あごで潰していくことができるようになる	歯ぐきで潰すことができるようになる	歯を使うようになる

ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから

赤ちゃんのお母さん・お父さんやお世話をする方へ

1. 1歳未満の赤ちゃんがハチミツをたべることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。
2. ハチミツは1歳未満の赤ちゃんには、リスクが高い食品です。
3. ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。

1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう！

手づかみ食べの子どもへの対応

手づかみ食べは、離乳後期頃から盛んになってきます。
この時期に手づかみ食べを十分行うことで、スプーンなどの食具を上手に用いて食べられるようになります。
器の中の食べ物を手でかき回したり、床に落としたりなど、片付けが大変ですが、十分に体験させ、上手に食べられた時はほめて、子どもの食べる意欲を引き出すことが大切です。
ただし、遊んでばかりでほとんど食べずに、食事に時間が長くかかるようであれば、遊びと食事の区別をつけるため、食事時間は30分くらいできりあげましょう。

離乳が進むにつれての対応

●卵は卵黄から全卵、魚は白身魚から赤身魚、青魚へと進めていきます。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズを使用してもよいでしょう。脂肪の少ない鶏肉、豆類、緑黄色野菜、淡色野菜、海草と種類を増やしていきます。

●9か月以降は、鉄分が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーをとり入れ、調理用に使用する牛乳・乳製品のか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は、母乳や育児用ミルクの代替品ではないので、使用するのであれば9か月以降とします。