







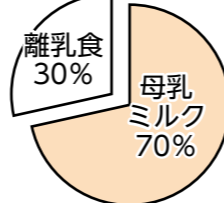
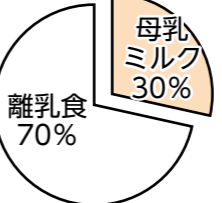


# 離乳食

※下の表はおおよその離乳食の進め方の目安です。赤ちゃんの発達には個人差がありますので、様子を見ながら進めましょう。  
 ※初めての食材は、体調の変化に注意し、念のため、診療可能な時間帯に与えましょう。  
 ※はつみつや黒砂糖を与えるのは、1歳を過ぎてからにします。

## そろそろスタートかな？ のサイン

- ・大人の食べる様子を興味を持って見ている
- ・支えがあれば座っていられる
- ・スプーンを口に当てても嫌がらない
- ・よだれやだ液の量が以前よりも増えた

	5～6か月頃 (ごっくん期)	7～8か月 (もぐもぐ期)	9～11か月 (かみかみ期)	12～18か月 (ぱくぱく期)
	口に入れたものを前から奥へ少しずつ移動させ、ごっくんと飲み込みます。歯が生えていない子も口を閉じて飲み込めるようになってきます。 	下の歯が生え始め、もぐもぐして舌と上あごでつぶして飲み込めるようになります。 	上の歯が生え始めます。歯ぐきでかみかみして、飲み込めるようになります。舌と上あごでつぶせないものを、舌で片側の歯ぐきに寄せ、上下の歯ぐきでつぶします。 	上下の歯が生えそろいます。前歯で噛み切り、歯ぐきでつぶせるようになります。 
食べ方の目安	<b>1日1回～2回</b> 1日1回、つぶしがゆ1さじからはじめ、様子を見ながら量を増やしていきます。慣れてきたら野菜、さらに豆腐や白身魚など種類を増やし、徐々に1日2回に増やしていきましょう。	<b>1日2回</b> 食事のリズムをつけていき、いろいろな味や舌触りを楽しめるように食品の数を増やしていきましょう。	<b>1日3回</b> 食事のリズムを大切にし、家族一緒に楽しく食卓を囲む経験をさせてあげましょう。	<b>1日3回</b> 食事のリズム、生活のリズムを整えていきましょう。手づかみ食べにより自分で食べる楽しさを感じることが出来ます。食事のほかに食欲に応じて1日2回の間食を目安とします。
調理の形態 (食材の固さの目安)	なめらかにすりつぶした状態 目安はヨーグルト 	舌でつぶせる固さ 目安は豆腐 	歯ぐきでつぶせる固さ 目安はバナナ 	歯ぐきでかめる固さ 目安は肉団子 
授乳の量と回数	栄養は、母乳やミルクが中心です。 <u>食べ慣れていくことを中心に、量はあまり気にしなくても大丈夫。</u>	離乳食後の母乳やミルクはまだ好きなだけ飲ませてあげましょう。離乳食の1回目と2回目の間は3～4時間空けます。 	栄養の60～70%を離乳食からとるようになり、運動量に比例して食べる量も増えてきます。 	栄養のほとんどを離乳食からとり、母乳やミルクを飲まなくなっていくます。

## 食べるって楽しい！手づかみ食べ！

手づかみ食で一生懸命に食事を口へ運ぼうとします。「自分でやりたい」、「自分で食べたい」という思いをサポートしながら、落ち着いて食べる環境を整え、食事と遊びのけじめを少しずつ付けられるようにしましょう。

食べこぼし対策に  
食事用のエプロン

床にビニール  
シートを敷いておけば  
後片付けも楽！



切る・丸めるで  
持ちやすく！

食べたい気持ちはあってもうまく口に運べないときは、そっとサポートしてあげましょう。食べられたら褒めてあげましょう。

こんな困った、あんな不安。  
どうする?? どうすればいい??

### 好き嫌いが多いように思います

一時的なものなので、あまり気にせず、無理強いはいしません。別の日に出したり、調理法を変えたりすることで食べることもあります。



### おやつはどんな時にあげるの？

おやつは足りない栄養を補う補食です。ふかしいもやフルーツ、乳製品、おにぎり、野菜たっぷりのおやき等がおすすめです。赤ちゃんせんべいやボーロ等は7か月頃から食べられますが、栄養面からはあまり必要がないので、離乳食を1日3回食べるようになってからでもいいでしょう。