

# 離乳食のすすめ方 ～子どもの育ちに沿って考える～

月齢目安		5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃	2歳	3歳
食の特徴 心の特徴		リズムづくり（起床と授乳/食の時間を決める） 初めてのものを警戒する・順応性も高い	主食・副菜・主菜（おかゆ+野菜+たんぱく源） 感情や要求を出す・予測ができる	多様なたんぱく源→消化力の訓練、からだづくり ことばの理解やまねっこがみられるようになる	食事は乳がなくても満足→乳製品をおやつでとる ほめられるとうれしい♪感情表現が豊かになる	おやつの内容がカギ 要求がどんどん出てくる	これまでの食経験→好み 自分の意志で行動したい
脳（心）	味覚	甘味・うま味・塩味は本能ですすでに好きな味	野菜（苦み）は経験しないと嫌になる味			酸味の受け入れ	→10歳で味覚完成
からだ作り	身長	65cm（出生時から約15cm増）	約70cm		75～80cm	87cm	95cm
	体重	出生時から約2倍増			12か月で出生時から約3倍増	出生時から約4倍増	13～14kg
	胃容量	200ml	200ml	200ml	200～250ml	300～350ml	400～500ml
	消化機能	消化酵素増加		脂肪分解の機能が高まる		糖分の代謝がまだ未熟	
離乳食		1回食	2回食	3回食	3食（ミルクなし）+おやつ（乳製品）2回	3食+おやつ1～2回	3食+おやつ午後1回
食事のリズム （1日のミルク量）		6時 10時 14時 18時 21時 	6時 10時 14時 18時 21時 	6時 10時 14時 18時 21時 	7時 10時 12時 15時 18時 	おやつ選び方 ・乳製品 ・芋、果物類 ・おむすび、食パン などなど	
1回の食事内容と量の目安							
歯							乳歯は生えて5年間はエナメル質がギザギザでむし歯になりやすい！
食事の形状（固さ） 調理方法		ポタージュ状 → ジャム状 （トロトロなめらか） 茹でる/すりつぶし/裏ごし	豆腐状 （舌でつぶせる） 煮る/すりおろす/刻む	煮野菜は手でつかめる大きさ、厚み （指でつぶせる） 汁物（具）/炒め煮	形は大人とほぼ同じでも柔らかく （歯ぐきでかめる） 揚げ物も可/繊維を除く・断つ	歯がほぼ生えそろう。 繊維はかみきりにくい。 かむ力はまだ弱い。	食材に噛みごたえや固さを取り入れてよくかむ習慣づくり。
口唇や舌の動き （顔の動き）		唇を閉じて飲みこめるようになる。 舌は前後に動く。  【サポート】 ・浅めのさじの先を、下唇にのせるように与える ・姿勢は上体を起こし、飲みくだしやすくする	唇が閉じたまま舌は上下に動く。 →つぶし食べ。  【サポート】 ・飲み込んでから次のさじを運ぶ ・スプーンは口の少し前で待つようにする ・椅子は常に足うらがしっかりつくものを使う	ほっぺが片方ずつ動く。煮野菜などを前歯でかじりとり、舌で奥歯ぐきに寄せつぶす。  【サポート】 ・食材は手でつかめる大きさと、指でつぶせる固さにする ・机に手が届き、やや前傾の姿勢で腰かけさせる	目と手が協調して動く。かじりとりから一口の量が適量になっていく。  【サポート】 ・できるだけ手づかみできる機会をつくる ・机にひじがつく状態で腰かけさせる		
主食	糖質	米	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ～軟飯	軟飯～ごはん	
		食パン	（パンがゆ）	パンがゆ～ミルクでひたしたトースト	ひたしトースト～トーストスティック	徐々に耳つきパン	
		めん類	そうめんトロトロ煮	うどん・そうめん軟らか煮	煮込みうどん・にゅうめん		
		いも類	軟らかく茹でて、湯でのばす	軟らかく煮て、つぶす	軟らかな煮物を小さめにほぐす	唾液をだす練習に向く。水分で流し込んでしまうと、丸呑みのクセになる。	
副菜	ビタミン・ミネラル	色の濃い野菜	軟らかく茹でて、裏ごし・すりつぶし	軟らかく煮て、細かくきざむ すりおろし煮など	お浸しなどをきざむ 軟らかな煮物を小さめにほぐす	葉物やきのこ類の繊維はまだ噛みきりにくい。薄くてべらべらしたものは奥歯ぐきではさめない。	野菜は甘味や旨味が少なく、強い甘味に慣れてしまうと好まなくなる。おいしく食べる経験を通じて、好きになる過程が必要。（環境・関わり）
		その他の野菜					
		海藻類	（昆布だし）		わかめなど軟らかく煮て刻む		
主菜	たんぱく質・脂質	大豆製品	豆腐を茹でて、つぶす	きざみ納豆	厚揚げ煮や白和え		
		魚介類	白身魚やしらす 茹でてすりつぶし、湯でのばす（とろみ）	鮭や赤身魚も可（かつおだしも可） 煮たものを細かくほぐす	青背魚も徐々に可 煮魚・焼魚などほぐす	消化力や免疫力がある程度確立される3歳前は生の魚介類の摂取は避ける。	
		卵	固ゆでの卵黄を湯でのばす	固ゆでの卵黄→徐々に全卵へ	炒り卵・溶き卵・オムレツなど	両親や子ども自身にアレルギーがある場合はこの限りではなく、医師の指示に準ずる。	
		肉類	—	鶏肉（ひき肉）豆腐などと合わせ団子状に	豚肉も可 ひき肉を団子状が食べやすい	薄切り肉は奥歯が生えるまでは噛みにくい。	
		乳製品	（加熱した牛乳）	ヨーグルト・ミルク煮など	脂肪の少ないチーズ	加熱しない牛乳	
他		果物	なしで可（すりおろしてしぼり、薄めたもの）	なしで可（すりおろして薄めたもの）	固さに合わせすりおろし・薄切り・角切り 甘み強いものはヨーグルト等混ぜて	繊維の多いものは2歳前は食べにくい。子どもの片手の平にのる程度が1日の目安量。	