

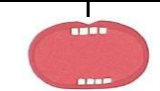




# 離乳食のすすめ方 ～子どもの育ちに沿って考える～

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)は経験しないと嫌いになる味			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	出産時から約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 200ml 150ml 200ml 200ml 200ml (900～950ml)	6時 10時 14時 18時 21時 200ml 100ml 100ml 200ml 200ml (700～800ml)	6時 10時 14時 18時 21時 200ml 50ml 50ml 50ml 200ml (550～600ml)	7時 10時 12時 15時 18時 朝食 150ml 昼食 150ml 夕食 (※牛乳・乳製品で350ml→おやつで主にとる)	おやつ選び方	
1回の食事内容と量の目安		野菜 15g たんぱく質 5～10g 乳 150ml おかゆ 30g	たんぱく質 15～20g 野菜 30g 乳 100ml おかゆ 50～60g	たんぱく質 25g 野菜 50g 乳 50ml おかゆ 80～100g	たんぱく質 30g 野菜 60g 乳適宜 軟飯・ごはん 90～100g	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳製品</li> <li>芋、果物類</li> <li>おむすび、食パン などなど</li> </ul> まだ糖代謝の力が弱く、吸収の早い糖(砂糖)の摂取は、からだに負担。	
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(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やわらかく(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。	
口唇や舌の動き(顔の動き)		唇を開いて飲みこめるようになる。舌は前後に動く。 【サポート】 ・浅めのスプーンの先を、下唇にのせるように与える ・姿勢は上体を起こし、飲みこみやすくする	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一口を与える ・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、舌で奥の歯ぐきに寄せてつぶす。 【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	 まっすぐに座ってひじがテーブルにつく 足のうらが床や台にしっかりつく	
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、細かくきざむ	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)
		海藻類	(昆布だし)		わかめなど軟らかく煮てきざむ		
		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		
主菜	たんぱく質・脂質	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・焼魚などをほぐす	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) 豆腐などと合わせて団子状に	豚肉も可 ひき肉を団子状にすると食べやすい	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 甘みの強いものはヨーグルト等に混ぜて	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。