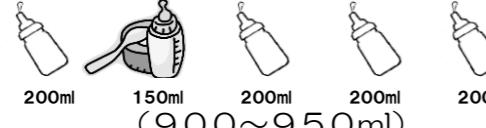
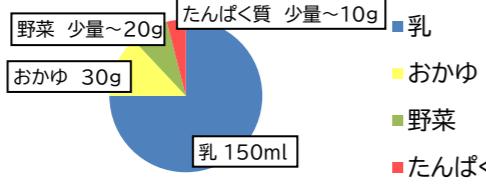
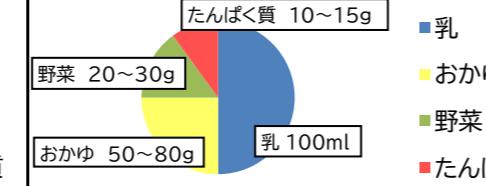
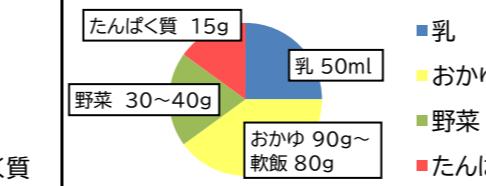
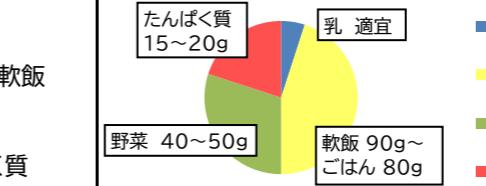
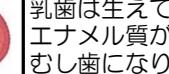
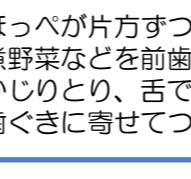


離乳食のすすめ方 ~子どもの育ちに沿って考える~

ふじみ野市こども家庭センター ☎049-293-9045
※身長・体重は発育曲線を参考に、お子さんなりの伸びをみてください。

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	リズムづくり（起床と授乳/食の時間を決める）	主食・副菜・主菜（おかゆ+野菜+たんぱく源）	多様なたんぱく源→消化力の訓練、からだづくり	食事は乳がなくても満足→乳製品をおやつでとる	おやつの内容がカギ	これまでの食経験→好み		
心の特徴	初めてのものを警戒する・順応性も高い	感情や要求を出す・予測ができる	ことばの理解やまねっこがみられるようになる	ほめられるとうれしい♪感情表現が豊かになる	要求がどんどん出てくる	自分の意志で行動したい		
からだ作り	味覚	甘味・うま味・塩味は本能すでに好きな味	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	
	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か月で出産時から約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	
離乳食	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		
	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		
	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	おやつの選び方			
					朝食 150ml 昼食 150ml 夕食 150ml	(※牛乳・乳製品で350ml→おやつで主にとる)	・乳製品 ・芋、果物類 ・おむすび、食パンなどなど	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。
食事のリズム（1日のミルク量）		200ml 150ml 200ml 200ml (900~950ml)	200ml 100ml 100ml 200ml 200ml (700~800ml)	200ml 50ml 50ml 50ml 200ml (550~600ml)	200ml 50ml 50ml 50ml 200ml (550~600ml)	200ml 50ml 50ml 50ml 200ml (550~600ml)		
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 (トロトロなめらか) 茹でる/すりつぶし/裏ごし	ジャム状 (舌でつぶせる) 煮る/すりおろす/刻む	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。	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とつく		
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 ピタミン・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、細かくぎざむ すりおろし煮など	お浸しなどをぎざむ 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 薄くてペラペラしたものは、細かくぎざむ	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して、好きになる過程が必要。（環境・関わり）		
	その他の野菜							
主菜 たんぱく質・脂質	海藻類（昆布だし）			わかめなど軟らかく煮てぎざむ				
	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				
	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ので、小さめに切る			
他	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			
	果物	なしで可（すりおろしてしづり、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	纖維の多いものは2歳前は食べにくい。子どもの片手にのる程度が1日の目安量。			