

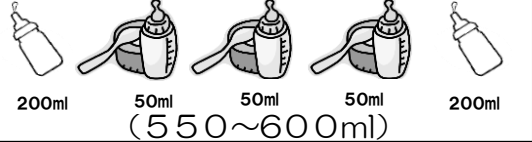

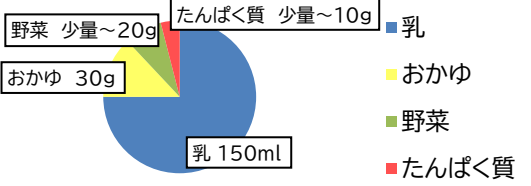
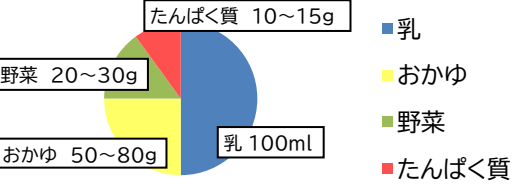
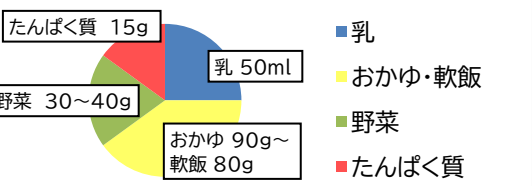
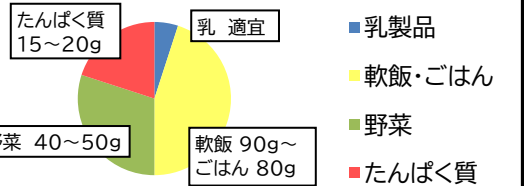








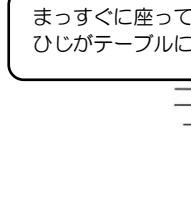



離乳食のすすめ方 ～こどもの育ちに沿って考える～

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いってください。

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 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） からだ作り	味覚		甘味・うま味・塩味は本能ですでに好きな味		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			
	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 		朝食 150ml 昼食 150ml 夕食 150ml （※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																
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 薄くてぺらぺらしたものは、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）					
		その他の野菜														
		海藻類	（昆布だし）				わかめなど軟らかく煮てきざむ									
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							
		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。子どもの片手にのる程度が1日の目安量。							