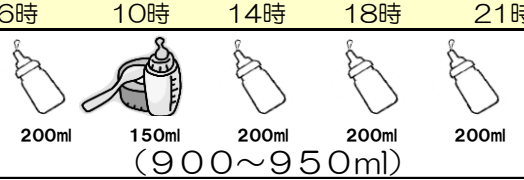
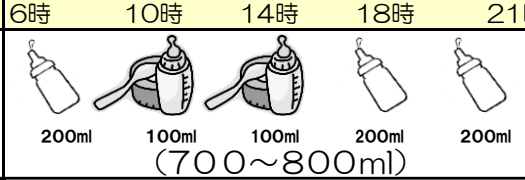
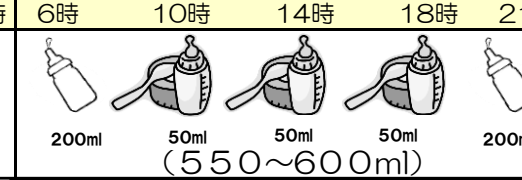
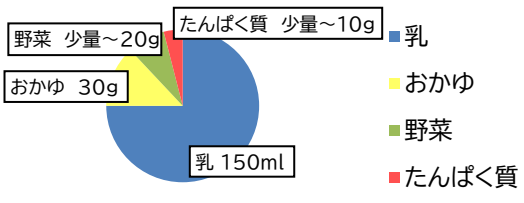
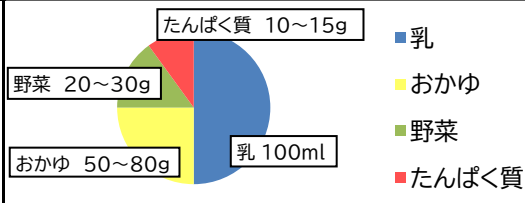
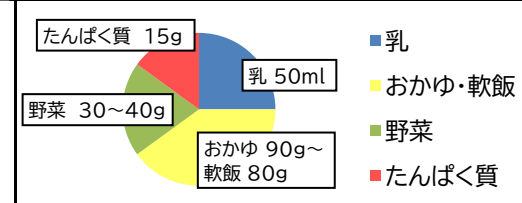
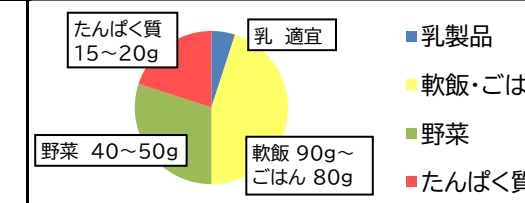
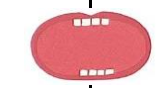
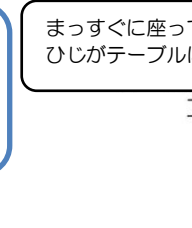


離乳食のすすめ方 ～こどもの育ちに沿って考える～

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 	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。			