

# 離乳食の進め方 (以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整します。)



離乳の開始

離乳の完了

		離乳初期 生後5~6か月	離乳中期 生後7~8か月	離乳後期 生後9~11か月	離乳完了期 生後12~18か月
食べ方の目安		1日1回 ☆赤ちゃんの様子を見ながら1さしずつ進めます。	1日2回 ☆1日の食事のリズムをつけていきます。 ☆いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきます。	1日3回 ☆食事リズムを大切にしましょう。 ☆家族と一緒に食卓を囲み、食の楽しい体験を積み重ねましょう。	1日3回 ☆1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整えましょう。 ☆手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やします。
授乳の回数		食後 + 赤ちゃんが欲しいだけ	食後 + (母乳) 赤ちゃんがほしがらだけ (育児用ミルク) 1日3回程度	食後 + (母乳) 赤ちゃんがほしがらだけ (育児用ミルク) 1日2回程度	子どもの離乳の進行 および完了の状況に応じて与える
調理形態 (かたさの目安となる食品)		なめらかにすりつぶした状態 〔ヨーグルト状〕	舌でつぶせるかたさ 〔豆腐〕	歯ぐきでつぶせるかたさ 〔バナナ〕	歯ぐきでかめるかたさ 〔肉だんご〕
離乳食アドバイス		やわらかくゆでて、なめらかにすりつぶします。調味料は必要ありません。	穀類(主食)、野菜(副菜)・果物、たんぱく質性食品(主菜)を組み合わせた食事とします。やわらかくゆでて、3~5mm程度に切ったり、フォークなどで粗くつぶします。	野菜は柔らかく調理し、細かく切り過ぎず、歯ぐきでつぶしやすいような大きさにします。手づかみ食べもできるようになるので、持ちやすい長さに切ったものも取り入れます。	食事の他に必要に応じて1~2回の補食を与え、食事ですりきれないエネルギー、栄養素、水分をプラスします。遊び食べなど食事に集中しないときは、だらだら食べさせず切り上げましょう。
食事の目安(1回あたりの目安量)	I 穀類	10倍がゆのつぶしがゆから始め、様子を見ながら量を増やしていきます。	7倍がゆ 50 ~ 5倍がゆ(全がゆ) 80g	5倍がゆ(全がゆ) 90g ~ 軟飯 80g	軟飯 90g ~ ご飯 80g
	II 野菜・果物	すりつぶした野菜や、慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚、固ゆでした卵黄などを試してみましょう。	20~30g	30~40g	40~50g
	III 魚		10~15g	15g	15~20g
	または肉		10~15g	15g	15~20g
	または豆腐		30~40g	45g	50~55g
または卵		卵黄1個~全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2~2/3個	
または乳製品		50~70g	80g	100g	
歯の生え方			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。	離乳完了期の後半頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。
食べる力の発達		口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。	舌と上あごでつぶしていくことができるようになる。	歯ぐきでつぶすことができるようになる。	歯を使うようになる。

衛生面のポイント

- ①調理の前に手洗いをしましょう。食事前には赤ちゃんの手も清潔に。
- ②食品は必ず加熱しましょう。
- ③食べ残しや作りおきは与えないようにしましょう。

健康・栄養についてのご相談は、島本町ふれあいセンター すこやか推進課へ

TEL 075-961-1122 (※土日祝を除く、9:00~17:30)

