

離乳食の

		離乳の開始		
月 齢		5、6か月頃	7、8か月頃	
回数	離乳食	1回→2回	2回	
	母乳	子どもの欲するままに与える。	子どもの欲するままに与える。	
	育児用粉ミルク		離乳食後と別に 3回程度	
食べ方の目安		<ul style="list-style-type: none"> ○ 子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。 ○ 母乳やミルクは飲みたいだけ与える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○ 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く。 	
食事の目安	調理形態		なめらかにすりつぶした状態 《ポタージュくらいが目安》	舌でつぶせる固さ 《豆腐くらいが目安》
	I	穀類 (g)	<ul style="list-style-type: none"> ・ つぶしがゆから始める。 ・ すりつぶした野菜なども試してみる。 ・ 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。 	全がゆ50～80
		野菜果物 (g)		20～30
	II	魚 (g)	10～15	
		又は肉 (g)	10～15	
		又は豆腐 (g)	30～40	
		又は卵 (個)	卵黄1～全卵1/3	
又は乳製品 (g)		50～70		
◎上記の量は目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整				
離乳食の進め方		<ul style="list-style-type: none"> ☆離乳の開始後1か月間は・・ ・ 1日1回、昼前後の授乳時刻に（子どもの機嫌が良い時間等を選んで）与えます。 ・ アレルギーの心配の少ないおかゆ（米）から始めます。新しい食品を始める時は1さじずつ与え、子どもの様子を見ながら量を増やしていきます。 ・ 母乳または育児用ミルクは子どもの欲するままに与えます。 ・ 慣れてきたら、じゃがいもや、野菜、果物、さらに慣れたら、豆腐や白身魚など、種類を増やしていきます。 ☆離乳を開始して1か月を過ぎたころからは・・ ・ 1日2回にします。 ・ 母乳または育児用ミルクは離乳食の後に与え、それとは別に母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日3回程度与えます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1日2回食で、食事のリズムをつけていきます。 ・ この時期には穀類、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせた食事に行きましょう。 ・ 家族の食事から調味する前のものをとりわけたり、薄味のを適宜取り入れ、食品の種類や調理方法が多様となるよう工夫しましょう。調理の形態を舌でつぶせる固さのものに行きましょう。 	
成長の目安		◎成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているか		

《食品の種類と組み合わせ》

- 1 離乳の進行に応じて、食品の種類をふやしていく。
- 2 新しい食品を始める時は一さじずつ与え、子どもの様子を見ながら量を増やしていく。
- 3 たんぱく質は卵は卵黄（固ゆで）から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚、青身魚へと進めていく。
- 4 ヨーグルト、脂肪の少ない鶏肉、豆類と、種類を増やしていく。脂肪の多い肉類は少し遅らせる。
- 5 野菜類には緑黄色野菜も用いる。
- 6 9か月以降は鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバー等を取り入れ、調理用使用する牛乳・乳製品のかわりに育児用ミルクを使用するなど工夫する。
- 7 フォローアップミルクは母乳または育児用ミルクの代用品ではない。必要に応じて（離乳食がすすまず鉄の不足のリスクが高い場合など）使用するのであれば9か月以降とする。
- 8 離乳の進行に応じてベビーフードを適切に利用できる。
- 9 はちみつは乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは使わない。



進め方のめやす

		離乳の完了		
月 齢		9か月から11か月頃	12か月から18か月頃	
回数	離乳食	3回	3回	
	母乳	子どもの欲するままに与える。	離乳の進行、完了の状況に応じて与える。	
	育児用粉ミルク	離乳食後と別に 2回程度		
食べ方の目安		<ul style="list-style-type: none"> ○ 食事のリズムを大切に、1日3回食にすすめていく。 ○ 家族と一緒に楽しい食卓体験を。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ○ 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。 	
食事の目安	調理形態		歯ぐきでつぶせる固さ 《指でつぶせるバナナくらいが目安》	歯ぐきでかめる固さ 《肉団子くらいが目安》
			全がゆ90～軟飯80	軟飯90～ご飯80
			30～40	40～50
			15	15～20
			15	15～20
			45	50～55
			全卵1/2	全卵1/2～2/3
		80	100	
しまししょう。				
離乳食の進め方		<ul style="list-style-type: none"> ・ 1日3回食にすすめて、食事リズムをつけ、生活リズムを整えていきましょう。 ・ 食欲に応じて量を増やしていきましょう。 ・ 鉄分の多い食品をとるように心がけましょう。 ・ 家族と一緒に食事や、手づかみ食べ（自分で食べる）などで食べる楽しさの体験を増やしていきましょう。 ・ 調理の形態を歯ぐきでつぶせる固さのものに行きましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ☆離乳の完了とは・・・ 形のある食物をかみつぶすることができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が、母乳または育児用ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいいます。 ・ 食事は1日3回、その他に1日1～2回の間食を目安とします。 ・ 咀嚼する力は3歳頃までにつくので、ひきつづき噛むトレーニングをしましょう。 自分で食べることに興味が出てきたら、積極的に試みさせ、食事の自立を心がけましょう。 	
成長の目安		◎成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているか		

どうか確認しましょう。（母子健康手帳参照）

《調理形態・調理方法》

- 1 米がゆは、口の中で押しつぶせるよう十分煮る。はじめは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行する。
- 2 野菜類やたんぱく質性食品は、初めはなめらかに調理し、次第に粗くしていく。
- 3 離乳開始頃は、調味料は必要としない。進行に応じて、食塩、砂糖などを使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。油脂類も少量の使用とする。
- 4 子どもは細菌への抵抗が弱いので、衛生面に十分に配慮する。

