

## こんな赤ちゃんはいませんか？

### 離乳食をいやがる子は……

- ◇ 母乳やミルクの授乳のリズムを整えましょう。
- ◇ いやがったりきげんが悪いときは、むりじいしないで次の離乳食の時にチャレンジしましょう。
- ◇ スプーンの大きさや形を、赤ちゃんに成長に合わせてみましょう。
- ◇ 材料の固さや味付けを、赤ちゃんの発達に合わせてみましょう。
- ◇ 同じ食品や調理法では、あきてしまいます。変化をつけましょう。
- ◇ あつすぎたり、冷たすぎたりしないようにしましょう。

あわてず・無理せず・  
根気よく進めましょう



### ツブツブをいやがる子は……

- ◇ 赤ちゃんはゴックン、モグモグ、カミカミの段階があるので、その段階に合うように離乳食の固さや大きさなどを調整してあげましょう。
- ◇ なめらかにすりつぶしたもののばかりでは、かむことや、のみこむことがうまく発達できません。赤ちゃんの状態にあわせて徐々に形をかえていきましょう。

### 便に変化があったときは……

- ◇ 離乳食の種類によって色が変わったり、野菜がそのまま便の中に出ることがあります。赤ちゃんのきげんがよければそのまま続けましょう。
- ◇ 下痢がなおったとき、少し前にもどして、離乳食を与えましょう。
- ◇ 便秘のときは、いも類、野菜、果物やプレーンヨーグルトを多めに与えてみましょう。水分が不足していないか、たしかめてみましょう。

※ 離乳開始や特定の食べ物を食べることを遅らせても、食物アレルギーの予防にはなりません。アレルギーと思われる症状（湿疹、アトピー性皮膚炎、ゼーゼー、繰り返す下痢、じんましんなど）がある場合は、医師に相談しましょう。

はちみつは、乳児ボツリノス症予防のため、満1歳までは使わない



献立をたてるポイント…離乳食に慣れてきたら栄養のバランスをとりましょう。



# 赤ちゃんの食事

## —離乳のすすめ方—

### 離乳とは……

赤ちゃんが成長にともない、母乳またはミルクだけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために、幼児食に移っていくことです。その時に与える食事を離乳食といいます。

離乳をすすめることで、母乳やミルクを吸うことから、食物をかみつぶして飲み込むことになれ、食べる量や食品の種類が徐々に増えます。また、食べさせてもらうことから、自分で食べるようになっていきます。

### 離乳の開始は、生後5～6か月頃が適当です。

#### ◎ この頃の発達状況の目安

首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れる、スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなってきた、食べものに興味を示すなどがあります。

### 離乳の開始にあたって

1. 健康状態のよいときから始めましょう。
2. 授乳の前に、1日1回、1さじから午前中に与えましょう。
3. 赤ちゃんの発育、きげん、食欲、便の状態をみながら少しずつ、量と食品の種類を増やしていきましょう。
4. 離乳食の始めでは、味付けはいりません。
5. 赤ちゃんの食べやすい調理形態にしましょう。
  - はじめは、なめらかにすりつぶした状態にしましょう。
  - よく加熱したものを与えましょう。
6. 調理する時には、衛生面に十分配慮しましょう。



個人差が大きい時期で、ひとりひとり個性があります。

離乳は、赤ちゃんの様子をよく観ながら、それぞれ赤ちゃんの状況にあわせて進めましょう。

離乳のすすめ方の目安

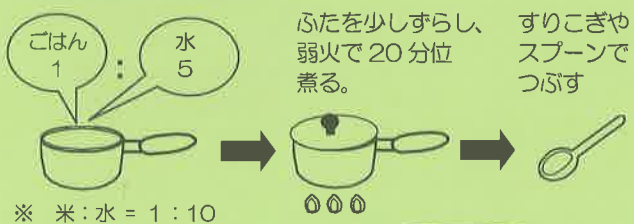
★身長・体重の増え方を母子健康手帳の成長曲線で確認しましょう。

月齢	5~6か月頃 <離乳初期>	7~8か月頃 <離乳中期>	9~11か月頃 <離乳後期>
回数	1回	2回	3回
食事リズム(例)	 離乳食 離乳食の後に母乳またはミルクを与えましょう。	 離乳食 離乳食の後に母乳またはミルクを与えましょう。	 離乳食 離乳食の後に母乳またはミルクを与えましょう。
授乳	母乳またはミルクは授乳のリズムに沿って飲みたいだけ与えましょう。	ミルクは離乳食後とは別に3回程度、母乳は授乳のリズムに沿って与えましょう。	ミルクは離乳食の後とは別に2回程度、母乳は授乳のリズムに沿って与えましょう。
形態調理	なめらかにすりつぶした状態 (ポターージュくらい)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる固さ (指でつぶせるバナナくらい)
ポイント	★母乳やミルク以外の食品の味や舌ざわり飲み込むことになれましょう。 ★新しい食品を始める時にはスプーン1さじから始め、子どもの様子をみながら量を増やしましょう。	★1日2回食で食事のリズムをつけましょう。 ★主食・主菜・副菜を組み合わせましょう。 ★味付け前の大人の食事から取り分けたり、薄味のものを取り入れましょう。 ★煮る・蒸す・焼く・炒めるなど調理法を工夫しましょう。	★食事のリズムを大切に、1日3回食にすすめましょう。 ★手づかみ食で、自分で食べる楽しみを。 ★コップで上手に飲めるようにしましょう。 ★家族一緒に楽しく食べましょう。
一回量	スプーン1さじ ~赤ちゃん茶わん半分 (50g)程度	~赤ちゃん茶わん1杯半 (150g)程度	~赤ちゃん茶わん2杯 (200g)程度

12~18か月頃 <離乳完了期>
3回の食事と1~2回のおやつ
 起床 朝食 おやつ 昼食 おやつ 夕食 就寝 母乳またはミルクは離乳の進行状況に応じて与えましょう。
歯ぐきでかめる固さ (肉だんごくらい)
★1日3回の食事と1~2回のおやつを規則的にとり、健康的な生活リズムをつくりましょう。 ★自分で食べようとする気持ちを大切に。興味を持ったらスプーンやフォークも使ってみましょう。 ★うす味を心がけましょう。
<おやつは食事の一部です> 果物、いも、牛乳・乳製品などを組み合わせ、時間と量をきめて与えましょう。
(例) 10時 果物と牛乳 3時 蒸しいもとお茶

離乳初期メニュー

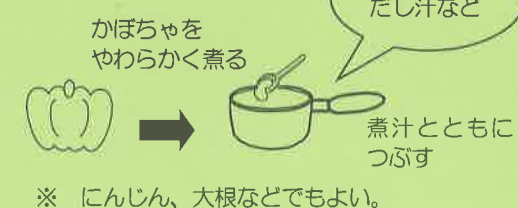
つぶしがゆ (10倍がゆ)



パンがゆ



野菜のマッシュ



取り分け離乳食メニュー

みそ汁のとりわけ方 (旬のものを3~4種類くみあわせましょう)

① だしをとる



② 具を煮る



③ みそを溶く(汁と具をとりわけ)



- ★ 煮物料理(肉じゃが、シチューなど)も材料を煮込んでから味付け前にとりだし、子どもの食べやすい大きさに刻むと離乳食になります。
- ★ 離乳食のすすみ具合に応じて、しょうゆ、ケチャップなどで、味付けに変化をつけましょう。