

# 離乳食のすすめ方

楽しく食べる体験から、「食」への興味がわいてきます。  
食べたいという意欲や食べる力を育みましょう♪

		離乳の開始			→		離乳の完了		
月齢		5、6か月ごろ		7、8か月ごろ		9～11か月ごろ		1歳～1歳6か月ごろ	
すすめ方の目標		離乳食を飲み込むこと、舌ざわりや味に慣らしましょう。		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しょう。		家族一緒に楽しい食卓体験をしましょう。		自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めましょう。	
離乳食の回数		子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつから始めましょう。開始後1か月を過ぎれば2回食に。		1日2回食で、食事のリズムをつけていきましょう。		食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。		1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。	
離乳食、授乳のリズム【例】		<p>午前 母乳またはミルク</p> <p>10:00 ごろ 離乳食 + 母乳またはミルク</p> <p>午後 母乳またはミルク × 3～4回</p>		<p>午前 母乳またはミルク</p> <p>10:00 ごろ 離乳食 + 母乳またはミルク</p> <p>午後 母乳またはミルク</p> <p>18:00 ごろ 離乳食 + 母乳またはミルク</p> <p>母乳またはミルク</p>		<p>午前 母乳またはミルク</p> <p>離乳食 + 母乳またはミルク</p> <p>午後 離乳食 + 母乳またはミルク</p> <p>離乳食 + 母乳またはミルク</p> <p>母乳またはミルク</p> <p>※家族の食事時間に合わせていきましょう</p>		<p>7:00 ごろ 朝食</p> <p>間食</p> <p>12:00 ごろ 昼食</p> <p>間食</p> <p>18:00 ごろ 夕食</p> <p>※母乳やミルクは離乳食の進み具合に応じて与えましょう ※コップでの牛乳に徐々に切り替えていきましょう (目安:1日300～400ml)</p>	
調理形態		なめらかにすりつぶした状態→やわらか煮 (ポタージュ状→みじん切)		舌でつぶせる固さ (豆腐ぐらいの固さ、みじん切→粗みじん切)		歯ぐきでつぶせる固さ 〔バナナぐらいの固さ、つぶし方を粗くしていきましょう〕		歯ぐきでかめる固さ 〔肉だんごぐらいの固さ、手づかみしやすいサイズにしましょう〕	
1回あたりの目安量	穀類	つぶしがゆから始める		7倍がゆ50g (子ども茶碗1/3杯位) ～80g (子ども茶碗1/2杯位)		5倍がゆ90g (子ども茶碗1/2杯位) ～軟飯80g (子ども茶碗2/3杯位)		軟飯80g (子ども茶碗2/3杯位) ～ご飯80g (子ども茶碗軽く1杯位)	
	果物 野菜	↓慣れたら すりつぶしたじゃがいもや野菜、果物を試す		20～30g		30～40g		40～50g	
	たんぱく質性食品	↓慣れたら つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試す (離乳食開始1か月後頃)		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個～2/3個				
または 乳製品	50～70g	80g	100g						
調味料	だし(昆布、干しいたけ、かつお等)を使用しましょう。化学調味料は使用しません。								
その他	調味料は必要ありません。				それぞれの食品のもつ味を生かしながら薄味に調理しましょう。油脂類も少量ずつなら使用しても大丈夫です。				
		はちみつ・黒砂糖は、乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わないようにしましょう。							

※ 上記の表の量は、目安になります。子どもの食欲や成長・発達に合わせて、食事の量を調節しましょう。また、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そっているか確認しましょう。