

.....
赤ちゃんの発達に合わせて
楽しく進めましょう
.....

離乳食の すすめ方

離乳食でお困りのことがあれば、
お気軽におやこ保健課栄養士まで
ご相談ください。

交野市おやこ保健課

電話：072-893-6405



離乳食のすすめ方については、
交野市ホームページでも掲載しています

離乳食とは…

離乳とは、母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、少しずつ食物を食べ始め、幼児食へ移行していく過程のことで、そのときに与える食事を「離乳食」と言います。

離乳食は どうして必要？

- ① 母乳・ミルクだけでは不足するエネルギーや栄養を補う。
- ② 食べ物を飲み込んだりかみ砕いたりする練習をする。
- ③ いろいろな味を体験しながら生活リズムを作り、食べる楽しさを知る。

いつから始めたらいいの？



生後5～6か月になって、次のようなサインが見られたら開始の目安です。

首のすわりが
しっかりして
寝返りができる。



赤ちゃんの
体調の良いときに
始めましょう！

スプーンなどを口に入れても
押し出すことが少なくなる。

生まれた時から備え持つ
哺乳反射が減少する。



食べ物に興味を示す。

大人が食べている物を
食べたそうにしたり、
よだれがでるなど。



5秒くらい
お座りができる。

離乳食を始める前に…

授乳間隔のリズムを整えていきましょう。

授乳の間隔が3～4時間空いていると、
空腹と満腹のリズムが整い、
離乳食がすすめやすくなります。



授乳間隔が短いのに、泣いている場合は、
別の理由があるのかもしれませんが。

- ・おむつが濡れている
- ・眠たい
- ・抱っこして欲しい
- ・暑い または 寒い など



赤ちゃんのペースに合わせて進めましょう

母乳やミルク以外のものを初めて口にするので、最初から上手に食べられないことが多いです。

離乳食の進み具合は赤ちゃんによって個人差があります。

月齢ごとのすすめ方や1回あたりの量はあくまでも目安。目安通りに進まなくても、身体発育曲線のカーブに沿って成長していれば大丈夫！

頑張りすぎず、赤ちゃんが食べられる過程を楽しみましょう。





食物アレルギーと離乳食



離乳食の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果は**ありません**。医師の指示を受けずに離乳食を遅らせたり、除去食にすると栄養バランスを崩す恐れがあります。

自己判断で遅らせたりせず、適切な時期に開始しましょう。

食物アレルギーが疑われる症状が見られた場合、医師に相談しましょう。

初めて与えるときは特に注意しましょう。

食物アレルギーの原因となる主な食べ物

乳幼児に多い！



鶏卵



牛乳



小麦粉



大豆



木の実類



落花生



魚卵



甲殻類



そば

最も多い

食物アレルギーによる症状

- ・皮膚症状(かゆみ・じんましん)
- ・呼吸器症状(せき・ぜんそくなど)
- ・粘膜症状(くちびるや口の中のはれ)



- ・消化器症状(腹痛・嘔吐など)
 - ・神経症状(頭痛など)
 - ・循環器症状(血圧低下など)
- 重症の場合アナフィラキシーショック

離乳食の注意点

衛生面に注意！

- ・中までしっかり火を通しましょう！
- ・調理器具・食器は清潔に！
- ・食べ残しは与えない！



体調の変化に注意！

- ・食べてすぐに嘔吐したりじんましんが出たときは、病院を受診しましょう。
- ・便の状態も良く見ましょう。

初めての食品は
1日1種類
1さじから！



小児科を受診できる時間帯に！

初めての食材は、小児科を受診できる午前中にあげましょう。



はちみつは1歳を過ぎてから！

1歳未満のお子さんがはちみつを食べると乳児ボツリヌス症にかかるおそれがあります。

準備期の「果汁」「スプーンの練習」は必要ありません

離乳食開始前の最適な栄養源は母乳またはミルクです。

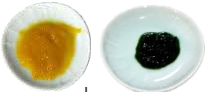
離乳食開始前に、果汁やイオン飲料を与えることの栄養学的な意義は認められていません。

また、スプーンも成長が進むにつれて自然と慣れていくため、離乳食開始前にスプーンの練習をする必要はありません。



離乳食のすすめ方と目安

この表はあくまでも目安であり、こどもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。

		離乳初期 (P.7参照) 5～6か月頃		離乳中期 (P.9参照) 7～8か月頃	
離乳食の回数		1日 1→2回		1日 2回	
調理形態		なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトくらい)		舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)	
一回あたりの目安量	主食	穀類	つぶしがゆ(10倍がゆ)から始める		
				7倍がゆ 50g こども用茶碗(1/2杯) ↓ 5倍がゆ(全がゆ) 80g こども用茶碗(2/3杯)	
	副菜	野菜・果物	すりつぶした野菜等も試してみる	【葉物野菜】 葉先をやわらかく加熱してみじん切りにする。	
				20～30g	
			慣れてきたら、 つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる	【根菜類】 皮をむいてやわらかく加熱して、マッシュ状～みじん切り～粗みじん切りに。	
	※いずれか1種類を与える場合の目安量です			※主菜のうちいずれか1品程度	
	主菜	・魚		【赤身魚、鮭、ツナ水煮缶】 やわらかく加熱してフォークで細かくほぐす	
		・肉		10～15g 【鶏ささみ、鶏レバー】	
・豆腐			30～40g		
・卵			卵黄1個～全卵1/3個		
・乳製品			50～70g 【プレーンヨーグルト・カッテージチーズ】		
歯の萌出の目安			 乳歯が生え始める		



離乳後期 (P.11参照) 9～11か月頃	離乳完了期 (P.13参照) 12～18か月頃	幼児期 参考	
1日 3回 歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)	1日 3回 歯ぐきでかめる固さ (肉団子くらい)	かみにくい食材は やわらかく調理	
 5倍がゆ 90g こども用茶碗(2/3杯) ↓ 軟飯 80g こども用茶碗(2/3杯)	 軟飯 90g ↓ ごはん 80g こども用茶碗(2/3杯)	こども用茶碗 (1杯)	 穀類 
【葉物野菜】 茎や葉先をやわらかく加熱して 3～4mm程度にきざむ。 30～40g 【根菜類】 皮をむいてやわらかく加熱して 5mm程度の角切りにする。	【葉物野菜】 茎や葉先を加熱して 5～6mm程度にきざむ。 40～50g 【根菜類】 皮をむいてやわらかく加熱して 1cm程度の角切りにする。	【野菜】 180g 【果物】 100g (バナナ1本分)	 野菜・果物 
※主菜のうちいずれか1品程度	※主菜のうちいずれか1品程度		
15g 【青魚】 やわらかく加熱して フォークで5～8mm くらいにほぐす。	15～20g やわらかく加熱して フォークで1～1.5cm くらいにほぐす	魚1/3切れ	 魚
15g 【鶏むね肉→もも肉、牛・豚ミンチ】	15～20g	薄切り肉2枚	 肉
45g	50～55g	とうふ1/8丁	 豆腐
全卵1/2個	全卵1/2個～2/3個	全卵1/2個～2/3個	 卵
80g 【粉チーズ】	100g 【牛乳(飲用可)・チーズ】	300g	 乳製品
1歳前後で前歯が 8本生えそう 離乳完了期の後半頃に 奥歯(第一乳臼歯)が生え始める		3歳頃に 乳歯(20本)が生えそう	



ベビーフードを上手に利用しよう

ベビーフードは月齢別に、様々な種類が市販されています。
特徴をふまえて上手に活用しましょう。

★活用するときのポイント★

与える前に一口食べて確認を！

赤ちゃんの月齢や発達にあったものを選び、食べ方を見て固さなど適切か確認しましょう。

料理や原材料が偏らないように！

主食・主菜・副菜が揃うような食事内容にしましょう。

手作りの参考に！

食材の大きさ、固さ、とろみ、味付けなど、離乳食を手作りするときの参考に。

開封後の保存に注意！

開封後はすぐに与えましょう。
食べ残しを与えないように。
与える前に、小分けにして
冷凍・冷蔵保存できる物もあります。

災害時のストックにも



災害時のためにも
瓶詰やレトルトのベビーフードを
3日～1週間分
用意しておきましょう。

ベビーフードの他にも…

・粉ミルク(キューブ状・液体ミルク)
・水・紙コップ・使い捨てスプーン
・アルミホイル・ラップ・カセットコンロ など

フリージング(冷凍)の方法

1. 新鮮なものを使う。
2. 小分けして冷凍する。
ラップや製氷器、フリーザーバックなどを利用して1回で使う量に分けて冷凍。



3. 保存期間は約1週間。
4. 使う時は必ず再加熱。
★自然解凍は雑菌発生の原因に。
必ず電子レンジか鍋で十分に加熱を。
再加熱をする時に水分が蒸発するので、
少量の水を加えて調節してあげてもよい。

毎回離乳食を作るのは大変！
まとめて下ごしらえして
冷凍すると便利です。



冷凍に注意が必要な食材

- ・豆腐 冷凍NG
- ・ゆで卵の白身 冷凍NG
ゆで卵の黄身は小分けにして冷凍可。
全卵は卵焼き、スクランブルエッグにして冷凍可。
- ・じゃがいも
マッシュにすると冷凍可。
ゆでたじゃがいもをそのまま
冷凍すると食感が変わるため、冷凍NG

大人用からの取り分け



取り分け離乳食のポイント

- ・赤ちゃんの発達段階に合わせた材料、大きさ、固さにしましょう。
- ・いつ取り分けるか決めてから調理スタート！
- ・大人用の味付けは、赤ちゃんの分を取り分けた後に行いましょう。

《調理例》

☆みそを入れる前にやわらかく加熱して野菜を取り出し、赤ちゃんに合わせた大きさに。

カレーの取り分け

大人用

- ① 鍋にたまねぎ・にんじん・じゃがいも・水を入れてやわらかくなるまで加熱。



取り分け

- ② 鶏肉を加えて5～6分加熱。



取り分け

- ③ カレールーを加えてカレーライスに。



離乳食用

●初期
すりつぶしてなめらかに。

●中期
玉ねぎは細かく刻み、人参とじゃがいもはマッシュ状に。

●後期・完了期
鶏肉は細かくほぐし、野菜は赤ちゃんの食べられる大きさに切る



多めに取り分けて冷凍すると便利！

耐熱容器に入れ、調整ミルクを加え、ラップをして電子レンジで約1分加熱する。

赤ちゃん用の
クリームスープ完成！



鉄・ビタミンDを多く含む食品を取り入れましょう

【鉄】

生後6か月頃から赤ちゃんは体内の貯蔵鉄が減少し始めます。母乳育児の場合は特に鉄が不足しやすいため、鉄を多く含む食材を取り入れていきましょう。育児用ミルクやベビーフードのレバーペーストを離乳食に取り入れるのもおすすめ。

【鉄を多く含む食品】

- ・レバー
- ・鶏卵
- ・赤身肉
- ・大豆製品
- ・緑黄色野菜
- ・赤身魚など



【ビタミンD】

ビタミンDは骨の成長に大切な栄養素です。乳幼児期に不足しやすいため、ビタミンDを多く含む食品も積極的に取り入れていきましょう。

適度な日光浴（夏場10分・冬場1時間程度）をすることで、体内でも作られます。

【ビタミンDを多く含む食品】

- ・鮭
- ・青魚
- ・鶏卵
- ・きのこ など



離乳初期

生後5～6か月頃

食べることになれるのが目的
主なエネルギーは母乳・ミルク

・病院を受診できる時間帯(なるべく午前中)の授乳時間の前に離乳食を食べさせます。
離乳食後に母乳・ミルクはこどもが欲しがるだけ与えます。

・離乳食を開始して約1か月間は1日1回与えます。
1か月経ち、上手に飲み込めるようになったら2回食に進めます。

スケジュール(例)

6時	10時	14時	18時	20時

離乳初期の
レシピはこちら



離乳食のすすめ方の目安(例)

←小さじ1

日数	1～3	4～7	8～10	11～13	14～16	17～20	21～25	26～
【穀類】 10倍がゆの つぶし粥								
【野菜・果物】	① つぶしがゆ 1さじからスタート！							小さじ10くらい まで増やしていく
			にんじん	かぼちゃ	にんじん	かぼちゃ	ほうれん草	量・種類を 増やしていく
【たんぱく質】 豆腐・白身魚 卵黄	③ 3週目頃からたんぱく質をプラス。 たんぱく質は赤ちゃんスプーン1さじから。							
					絹ごし豆腐	絹ごし豆腐	白身魚	卵黄(耳かき1)

姿勢

少し後ろに傾けた姿勢で食べさせましょう。始めは、抱っこして与えると安心して食べられます。



食べさせ方

① 平らなスプーンを下唇に置き、口が開いて取り込むのを待つ。



② 上唇で挟んで取り込むのを待ってから、スプーンをゆっくり水平に引き抜く。



③ ゴックンを待ってから次のひとさじ。こぼしたら優しくスプーンですくい入れる。



かたさの目安

なめらかにすりつぶした状態
(ポタージュ状～ヨーグルト状)



大きさの目安

「1日1回1さじ」から始め、
様子を見ながら少しずつ増やす。

初めての食品は
「1日に1種類、1さじ分まで」

味付けの目安

味付けはいりません。
だしや素材そのものの
味でOKです。

食品の目安

表はあくまでも目安です。
こどもの食欲や成長・発達に応じて調節しましょう。

	使える材料	調理法	
主食	米	10倍がゆを裏ごしてポタージュ状に。 慣れたらつぶさなくてよい。	
	じゃがいも さつまいも	やわらかく加熱してつぶす。 ゆで汁をいれてポタージュ状に。	
	うどん そうめん	6か月以降から。 やわらかく加熱してすりつぶし、とろとろにする。	
	パン	6か月以降から。 食パンの耳を除き、細かくちぎってパンがゆに。	
副菜	野菜	人参・かぼちゃ・大根などやわらかく加熱して すりつぶし、ポタージュ状に。 葉野菜は葉先のみをやわらかく加熱してすりつぶす。	
	果物	りんご・バナナ・みかん・なし・かきなど。 加熱して、つぶして(又は裏ごし)なめらかに。	
主菜	豆腐	絹ごし豆腐を加熱して、 つぶして(又は裏ごし)なめらかに。	
	白身魚 しらす	白身魚は加熱、しらすはゆでて塩抜きし、 すりつぶしてお湯でのばしなめらかに。	
	卵黄	固ゆでにした卵黄を少量(耳かき1杯分)から。	

離乳中期

生後7～8か月頃

母乳・ミルク
60～70%



離乳食
30～40%

スケジュール(例)

**1日2回食にして
生活リズムを確立していく時期**

- ・1日2回食。なるべく決まった時間に離乳食をあげて、生活のリズムをつけていきましょう。
- ・母乳(ミルク)は離乳食の後に与え、このほかに授乳のリズムに沿って母乳はこどもの欲するまま、ミルクは1日に3回程度与えます。

6時	10時	14時	18時	20時

離乳中期の
レシピはこちら



ステップアップする時のポイント

- ・野菜はやわらかく加熱して、マッシュ状にしましょう。
- ・マッシュ状の物に粒状の物を少しずつ混ぜて、こどもの食べる様子をみながら粒状の物を増やしていきましょう。

- ・細かく刻んでも固いと舌でつぶれません。与える前に指でつぶれるか確認しましょう。



- ・水溶き片栗粉やとろみ剤、ホワイトソースなどでとろみをつけて、飲み込みやすくする工夫をしましょう。

姿勢

1人で座れるようになってきたら食事用のいすを用意しましょう。

足底を床やいすの補助板につけて、安定した姿勢がとれるようにしましょう。



食べ方の特徴

もぐもぐ



- ・口のまわりの筋肉が少しずつ発達し、口を閉じてもぐもぐできるようになります。
- ・舌を前後上下に動かすことができるようになり、舌と上あごでつぶすことができるようになります



舌の動き

かたさの目安

舌でつぶせる固さ
(絹ごし豆腐くらい)



大きさの目安

やわらかくゆでて
2～3mmのみじん切り

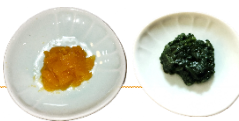


味付けの目安

後半ごろからしょうゆ、砂糖、食塩、
みそが使えるが、
味付けというより風味づけ程度で。
だしや素材の味を生かして作ると、
ほとんど必要ありません。
少量の油やバターも使えます。

食品の目安

表はあくまでも目安です。
こどもの食欲や成長・発達に応じて調節しましょう。

	使える材料	調理法		1回あたりの 目安量
主食	米	7倍がゆ⇒5倍がゆ(全がゆ)		7倍がゆ50g ⇒5倍がゆ80g
	めん類	うどん、そうめん、マカロニ、スパゲティなど。 2～5mmに切り、やわらかく加熱する。		35～55g (ゆでた状態)
	パン	ちいさくちぎってパンがゆ		15～20g 8枚切り食パン(耳なし) 半分
	いも類	やわらかく加熱し、つぶしてマッシュ状に。		20～30g
副菜	野菜	やわらかく加熱し、 マッシュ状・みじん切り・粗みじん切りに。		20～30g
	果物	指で軽くつぶせる固さに加熱し、みじん切りに。		
	大豆製品	絹ごし豆腐、ひきわり納豆、すりおろした高野豆腐 ⇒加熱して使用。 きなこ⇒そのままおかゆなどにかけて。		豆腐なら30～40g 納豆なら10～15g (1/4パック)
主菜	魚	赤身魚、鮭、ツナ水煮缶も使える。 加熱したものを細かくきざむ		10～15g
	卵	卵黄に慣れたら全卵も与える。しっかりと加熱して。		卵黄1個 ～全卵1/3個
	肉	鶏ささみ、鶏レバー。 ささみは丸ごと加熱してからすりおろすと便利。		10～15g
	乳製品	プレーンヨーグルト・カッテージチーズ 牛乳(調理として少量は可。飲用としては1歳から)		50～70g

離乳後期

生後9～11か月頃

母乳・ミルク
30～40%



離乳食
60～70%

**歯ぐきでカミカミできて、
3回食のリズムをつけることが目標**

スケジュール(例)

6時	10時	14時	18時	20時

- ・食事のリズムを大切に1日3回食に進める。
慣れてきたら家族と一緒に食事をして
食の楽しい体験を積み重ねていきましょう。
- ・母乳(ミルク)は離乳食の後に与え、このほかに、
授乳のリズムに沿って母乳はこどもの欲するまま、
ミルクは1日2回程度与えます。

離乳後期の
レシピはこちら



- ・フォローアップミルクは牛乳の代用として開発されたものです。
母乳やミルクをやめてフォローアップにする必要はありません。
鉄不足が心配な場合や適当な体重増加がみられない場合には、
医師に相談したうえで活用しましょう。



手づかみ食べを十分にさせてあげましょう！

「手づかみ食べ」は目と手と口の協調運動です。「手づかみ食べ」を存分にさせてあげることで、食べる意欲が生まれ、フォークや箸、食器を上手に使えるようになります。

★手づかみしやすい食べ物★

- ・スティック野菜
- ・スティック状にした
トーストやフレンチトースト
- ・おやき、おにぎり、ハンバーグ



★汚れてもよい環境づくりを★

エプロンをつけたり、
テーブルやいすの下に
ビニールシートを敷くなどして
上手にサポートしてあげましょう。

口に詰め込みすぎしてしまうこと
があるため、大人がしっかりと
見守りましょう。

姿勢

手づかみ食べがしやすい、
やや前傾した姿勢が
とれるように
イスを調整しましょう。



食べ方の特徴

かみかみ



- ・舌を前後上下左右に
動かすことができるようになります。
- ・くちびるを閉じて
舌で食べ物を歯ぐきの上にのせ、
食べることができるようになります。
- ・やわらかいものを
前歯でかじりとることが
できるようになります。



舌の動き

かたさの目安

歯ぐきでつぶせる固さ
(バナナくらい)



大きさの目安

やわらかく加熱したものを
5～8mmくらい。スティック状



味付けの目安

だし汁を中心に、
食品の持つ味を生かしながら、
味付けは風味づけ程度に。
しょうゆ、塩、砂糖、みそ、
ケチャップ、マヨネーズが使える。

食品の目安

表はあくまでも目安です。
こどもの食欲や成長・発達に応じて調節しましょう。

	使える材料	調理法	1回あたりの 目安量
主食	米	5倍がゆ(全がゆ)⇒軟飯 	5倍がゆ90g ～軟飯80g
	めん類	うどん、そうめん、マカロニ、スパゲティなど。 1～2cmに切り、やわらかく加熱する。 	60～90g (ゆでた状態)
	パン	そのままあげる、またはフレンチトーストなど。 	25～30g 8枚切り食パン(耳なし) 1枚
	いも類	煮物やスープなど、やわらかく加熱する。	30～40g
副菜	野菜	指で軽くつぶせる固さに加熱。 スティック状にして手づかみ食べさせてあげてもO 	30～40g
	果物		
主菜	大豆製品	木綿豆腐を5～6mm角に切り、加熱する。 	豆腐なら45g 納豆なら20g (1/2パック)
	魚	アジやサンマなどの青魚も使える。 	15g
	卵	固ゆで卵や卵焼き、スクランブルなど。 	全卵1/2個
	肉	鶏はむね肉⇒もも肉を。 豚肉、牛肉の赤身のミンチから始める。 	15g
	乳製品	粉チーズ(少量) プレーンヨーグルト・カッテージチーズ	80g

離乳完了期

生後12～18か月頃

1日3回食で家族一緒に
食事を楽しみましょう

・1日に必要な栄養のほとんどを
離乳食からとれるようになります。

・1日3回の食事+補食(おやつ)を1～2回
必要に応じてあげましょう。

・飲用として牛乳を使えるようになります。
初めは少量から人肌に温めてあげましょう。
飲めるようになったら1日300～400mlが
目安です。

・ほ乳びんを卒業してコップ飲みに切り替えていきましょう。

スケジュール(例)

7時	10時	12時	15時	18時
				

離乳完了期の
レシピはこちら



おやつ(補食)について

この頃の赤ちゃんは体の大きさに比べて
たくさんのエネルギーや栄養素を必要としますが、
赤ちゃんの胃は小さく、
1回で食べられる量はそれほど多くありません。

足りないエネルギーや栄養素は、
おやつ(1日1～2回)で補いましょう。

おやつは市販の甘いお菓子ではなく、
不足する栄養を補えるものをあげましょう。

食事に影響するため、おやつは量と時間を決め、
だらだらとあげないようにしましょう。

1回の目安量

- ★ごはん 50g
- ★食パン(8枚切り) 1/3枚
- ★果物30g
 - ・いちご 2粒程度
 - ・りんご 1/10個程度
 - ・みかん 1/2個程度

おやつ例

《午前中》

牛乳(100ml)
+
バナナ 1/4本



《午後》

さつまいも
(40g)
(中1/4本)



姿勢

正しい姿勢で
食事ができるように、
食事環境を見直して
みましょう。
足がブラブラしないように、
テーブルやイスの高さを
合わせましょう。

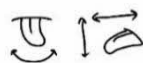


食べ方の特徴

がじがじ



- ・かむ力も少しずつ強くなりますが、
まだ歯ぐきでつぶして食べる状態です。
- ・口へ詰め込んだり、
食べこぼしたりしながら
一口量を覚えていきます。
- ・手づかみ食べが上手になり、
スプーンやフォークを使った
食べる動きを覚えていきます。



舌の動き

かたさの目安

前歯でかみ切り、歯ぐきでかめる固さ。
スプーンで軽く切れるハンバーグくらい。



大きさの目安

手づかみ食べする食材はスティック状など、手で持ちやすい形に。

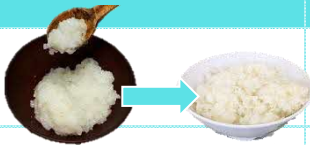


味付けの目安

調味料を使用する場合は、素材の味を生かしながら、うす味(大人の1/3程度)で味付けしましょう。

食品の目安

表はあくまでも目安です。
こどもの食欲や成長・発達に応じて調節しましょう。

	使える材料	調理法	1回あたりの目安量
主食	米	軟飯⇒ご飯 	軟飯90g～ ご飯80g
	めん類	やわらかく加熱し、2～3cmくらいの長さに切る。	105～130g (ゆでた状態)
	パン	トーストやサンドウィッチなど。 	40～50g 食パン6枚切り (耳なし)半分
	いも類	おやき、コロッケなど。 手に持ちやすい大きさに調理する。 	40～50g
副菜	野菜	やわらかく加熱すれば、ほとんどの野菜は食べさせて大丈夫。 	40～50g
	果物		
主菜	大豆製品	豆乳(飲用可) 油あげ、厚揚げは熱湯をかけて油抜きして使用。	豆腐なら50～55g 納豆なら20～25g (1/2～1/3パック)
	魚	ゆでたり、焼いたりして1cmぐらいにほぐす。 	15～20g
	卵	卵焼きやオムレツ、チャーハン、卵とじなどに。 半熟は避けて中まで火を通す。 	全卵1/2個～ 2/3個
	肉	ほとんどの肉が使えるが、脂身の少ない赤身がおすすめ。 	15～20g
	乳製品	牛乳(飲用可)・ヨーグルト・チーズ	100g

よくある離乳食の悩み

食べムラ・ばっかり食べ

成長の証の1つ！

【対策】

- ・無理に食べさせない。
- ・大人がおいしそうに食べる。
- ・食べたらほめる。
- ・見たり触れたりする機会も大切なため、献立から外さない。

栄養バランスは2～3日の中でバランスがとれていればOK！



ほかの子に比べて小食…。

【対策】

- ・おやつや量や時間帯、散歩や外遊び時間など生活リズムを見直す。
- ・盛り付けを少なめにして、食べられた達成感を感じさせる。



食べる量は個人差があります。
「身体発育曲線」の線に沿って、元気よく過ごしていれば心配いりません。

かまずに丸のみする

やわらかすぎても固すぎても丸のみしやすいため、食材の大きさや固さを確認しましょう。

【対策】

- ・前歯で、大きめに切った食材をかじり取る。
- ・固さの違う食材を混ぜる。
- ・「もぐもぐしようね～」と声をかける。
- ・大人がカミカミする姿を見せる。



集中して食べない…。

食事に集中できるようにテレビなどは消し、おもちゃを片付けて食べるようにしましょう。
1回の食事時間は20～30分を目安にして、あまり食べないようなら「ごちそうさま」と声をかけ、片付けましょう。



手づかみ食べをしない

- ・自分で食べるのが好きな子もいれば、食べさせてもらうのが好きな子もいます。なかなかしなくても大丈夫。焦らず、その子のペースで進めましょう。
- ・最初はさわって遊ぶだけでもOK！少しずつ経験するうちに、上手になっていきます。

離乳食から幼児食へ…

エネルギーや栄養素の大部分が、母乳や育児用ミルク以外の食物から摂れるようになり、形のある食べ物をかみつばずことができるようになったら、離乳食の完了です。

ただし、完了したからといってすぐに大人と同じ食事ができるわけではありません。かむ力や消化吸収の機能が未熟なため、大人と同じ形態のものはまだ難しいです。

「食べやすく」、「薄味で」という配慮は「幼児食」に進んでも引き続き必要です。

