

離乳食の進め方(生後5~8ヶ月ごろ)



離乳食はいつから始めるの？

赤ちゃんの発達には個人差があります。赤ちゃんの様子をよく観察しましょう

- ① 首のすわりがしっかりしている
- ② 支えてあげると座れる
- ③ 食べ物に興味を示す
- ④ スプーンなど口に入れても舌で押し出すことが少ない

などの様子が見られたら、離乳を開始しましょう。初めはうまくいかなくても、だんだん上手に食べられるようになります。あせらず、楽しい雰囲気ですしずつ進めていきましょう。

生後5・6か月ごろ

生後7・8か月ごろ

[食べ方の目安]		1日1回	1日2回	
		子供の様子を見ながら、1さじずつ始めます 母乳やミルクは飲みたいだけ与えましょう	食事のリズムをつけましょう 色々な味や舌ざわりを楽しめる様に食品の種類を増やしていきましょう	
[食事の目安 調理の形態 固さの目安]		なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトぐらい)	舌でつぶせる固さ (豆腐ぐらい)	
1 回 あ た り の 目 安 量	I 穀類(g)	①アレルギーの心配が少ないつぶしがゆから始めましょう	全がゆ 50~80g	
	II 野菜・果物(g)	②すりつぶしたジャガイモや野菜、果物などを試してみましょう	20~30g	
	III	魚(g)	③慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚(たら・塩抜きしたシラスなど)を試してみましょう	10~15g
		又は肉(g)		10~15g
		又は豆腐(g)		30~40g
		又は卵(g)		卵黄1~全卵1/3
又は乳製品(g)	50~70g			
[授乳の目安]		離乳食後の母乳や育児用のミルクは、赤ちゃんが飲みたいだけ与えましょう！ 離乳食の後に 母乳：赤ちゃんが飲みたいだけ 育児用ミルク：1日に3回程度		

上記の量はあくまでも目安であり、子供の食欲や成長、発達に応じて食事量を調整しましょう

生後5. 6か月ごろ

1日の離乳食回数: 1回

- 離乳の進め方のポイント
離乳開始から1か月間くらいは、離乳食の舌触りや食感に慣れ、上手に飲み込めるようになることが目的です。赤ちゃんの様子を見ながら、1さじずつ与えましょう。
- 離乳のポイント
 - ①最初は1さじずつ始め、慣れてきたら量を増やしていきます。新しい食品を始める時も1さじずつ与え、様子を見ながら増やしていきます。
 - ②この時期は、たくさん食べられるということよりも、口に入った離乳食を唇を閉じて上手に飲み込めるようになることが目的です。食べる量にとらわれず、あせらずゆったいとした気持ちで進めていきましょう。
- 食べさせ方のポイント
膝に抱いた赤ちゃんの姿勢を、少し後ろに傾けるようにすると食べさせやすくなります。

生後7・8か月ごろ

1日の離乳食回数: 2

- 離乳の進め方のポイント
離乳開始して1か月間くらいを過ぎた頃から、1日2回食のリズムをつけます。また、色々な味や舌ざわりを楽しめるように、食品の種類を徐々に増やしていきましょう。
- 離乳のポイント
 - ①つぶしがゆから全がゆにすすめます。
 - ②野菜は一口大に切ったものを舌でつぶせるくらいの固さにゆでてつぶしたり、さいの目切りにします。緑黄色野菜を積極的に使いましょう。
 - ③白身魚から赤身魚(まぐろ・かつお)へと、魚の種類を増やします。
 - ④肉類は脂肪の少ない鶏肉がおすすめです。脂肪の多い肉類はもう少し後になってからにしましょう。
- 食べさせ方のポイント
平らなスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。口の中でつぶした食べ物を飲み込みやすいように、とろみをつけると良いでしょう。

離乳の開始前に果汁は必要ですか？

離乳の赤ちゃんにとって最適な栄養源は母乳や育児用ミルクです。離乳前に乳汁以外の果汁などを飲ませると、母乳や育児用ミルクを飲む量が減ったりエネルギーや栄養素不足になることがあります。また離乳食は基本的に食品の種類を1つずつ、薄味ですすめていくので乳汁以外の味に慣れるのは離乳が開始してからで十分です。

離乳食の進め方(生後9~18ヶ月ごろ)



家族の食事を見直しましょう

離乳が進み、1日3回食になると離乳食を家族の食事からとわけることが増えてきます。取り分け離乳食は、家族で適切な食事をしていることが前提です。市販品には塩分や甘味、辛味、脂肪分が多く離乳食として適さないものがあり、市販品を多く利用する家庭では取り分けることが難しくなります。家族と一緒に食事をする事も増えるため、大人の食事時間なども子供に影響してきます。

離乳期は子供だけでなく、家庭の食事を見直す良い機会です。家族の健康維持のためにも食生活を整えてみましょう。



生後9か月~11か月

生後12~18か月

[食べ方の目安]		1日3回	1日3回	
		食事のリズムを大切にしましょう 家族一緒に食卓を囲む楽しい体験をさせてあげましょう	食事のリズムを大切に、生活のリズムを整えましょう 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めます	
		[食事の目安] 調理の形態 固さの目安	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)	歯ぐきでかめる固さ (肉団子くらい)
1 回 あ た り の 目 安 量	I 穀類(g)	全がゆ 90g ~ 軟飯 80g	軟飯 90g ~ ご飯 80g	
	II 野菜・果物(g)	30~40g	40~50g	
	III	魚(g)	15g	15~20g
		又は肉(g)	15g	15~20g
		又は豆腐(g)	45g	50~55g
		又は卵(g)	全卵1/2	全卵1/2~2/3
又は乳製品(g)	80g	100g		
[授乳の目安]		離乳食後の母乳や育児用のミルクは、赤ちゃんが飲みたいだけ与えましょう！ 母乳 : 赤ちゃんが飲みたいだけ 育児用ミルク : 1日に2回程度	子供一人ひとりの離乳の進行及び状況に応じて与えます	

上記の量はあくまでも目安であり、子供の食欲や成長、発達に応じて食事量を調整しましょう

生後9～11か月ごろ

1日の離乳食回数: 3回

○ 離乳の進め方のポイント

1日3回の食事のリズムを大切に、家族一緒に楽しい食事ができるようにしましょう。9か月以降は鉄分が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーを取り入れ調理に使用する牛乳・乳製品の代わりに育児ミルクを使用するなど、工夫をしましょう。

○ 離乳のポイント

- ① 全がゆから軟飯にすすめます。
- ② 赤身肉のほか、様子を見ながら青皮魚(いわし・さば・あじ)へと進めます。
- ③ 肉類やレバーなど、調理が難しい時はベビーフードを使用してもよいでしょう。

○ 食べさせ方のポイント

丸み(くぼみ)のあるスプーンを下唇の上のせ上唇が閉じるのを待ちます。また、やわらかめのものを前歯でかじり取らせます。

生後12～18か月ごろ

1日の離乳食回数: 3

○ 離乳の進め方のポイント

1日3回の食事のリズムを大切に、生活のリズムを整えていきます。また、手づかみ食べなどで、自分で食べる楽しさを体験させてあげましょう。形のある食べ物を噛みつぶして食べられるようになり、エネルギーの大部分を母乳または育児用ミルク以外の食べ物から摂れるようになれば離乳完了です。

○ 離乳のポイント

- ① 3回食だけでは足りないようであれば、食事の補いとしておやつを1～2回時間を決めて与えます。おやつには小さなお握りやふかし芋、ヨーグルトなどを食事で不足しがちな食品を選びましょう。
- ② 母乳や育児用ミルクは子供一人ひとりの離乳の進行及び完了の状況に応じて与えます。
- ③ 離乳が完了しても、奥歯が生えそろう3歳ごろまでは、食べ物の固さ、大きさ、味付けなどに配慮しましょう。

○ 食べさせ方のポイント

手づかみ食べを十分させましょう。

手づかみ食べ

赤ちゃんにとって手づかみ食べは、自分で食べられるようになる練習であり「自分で食べたい」という欲求が出てきた発達の証でもあります。

手づかみしやすいように、ご飯をお握りにしたり、野菜を大きめに切ったりして子供用のお皿に盛ってあげましょう。

手づかみ食べが上手になると、スプーンやフォークも使えるようになってきます。

幼児期からの食育のすすめ

(1) 食事は楽しく食べよう

- ・子供の食べるペースを大切に
- ・頑張った時はほめて一緒に喜ぼう
- ・テレビを消して会話を楽しもう

(2) 朝から元気に食べよう

- ・時間は余裕をもって
- ・家族そろって食べよう
- ・簡単に食べられるものを用意して

(3) お腹をすかせて食べよう

- ・食べる時間にリズムをもって
- ・待つ楽しみを教えよう
- ・おやつの与え方にルールを

(4) 栄養のバランスよく食べよう

- ・食事バランスガイドを活用しよう(主食・副菜・主菜をそろえて)
- ・大人の食生活も見直して
- ・バランスは2～3日単位で考えて

(5) マナーを身につけて気持ちよく食べよう

- ・食事の挨拶は忘れずに
- ・世代を超えて食べる機会をつくろう
- ・歯の健康にも留意して、噛む力を育てましょう
- ・正しい食卓の配膳を伝えましょう
- ・3歳ごろから箸の持ち方を伝えましょう

(6) もっと食に興味を持とう。食べ物を大切に作る気持ちを育てましょう

- ・一緒に買い物に出かけよう
- ・野菜を育ててみよう
- ・年中行事を家族で祝おう

おやつは食事の一つです(間食)

1日3回の食事ではとれない
栄養素・エネルギー・水分を
補給するものを選びましょう

おにぎり・ホットケーキ・さつまいもなど芋類
ヨーグルトやチーズなどの乳製品・季節の
果物などがおすすめです

噛まない子・噛めない子が
増えています！

～ 食べること・作ることの楽しさを一緒に体験しましょう～

2～3歳ごろはどうして苦手なのかな？

こんな工夫をしてみましょう！

< 野菜が苦手な場合 >

- ※ 苦味・酸味に慣れていない
(青菜・ネギ・トマトなど…)
- ※ 繊維がかみ切れない
(葉物・生野菜など…)
- ※ もこもこした感じが苦手
(イモ類・カボチャなど…)
- ※ 苦手な経験がある

⇒

ちょっとひと工夫 !

- ☺ 細かく切り、好きな食べ物に混ぜる
- ☺ とろみやルーに混ぜて、飲み込みやすくする
- ☺ こどもの好きな形に型抜きする
- ☺ お手伝いで苦手な野菜を触る

~調理方法の一例~

みそ汁・あんかけ・炊き込みごはん
チャーハン・お好み焼き・カレー・シチュー
グラタン・フライ・グリルなど

< 野菜が苦手な場合 >

- ※ パサついて食べにくい
- ※ スジが噛みきれない

⇒

ちょっとひと工夫 !

- ☺ うす切り肉は、スジに対して直角に切る
- ☺ とろみやルーに混ぜて飲み込みやすくする
- ☺ ハンバーグなどタネに豆腐を混ぜ合わせ
やわらかく仕上げる
- ☺ 鶏肉などやわらかい肉から利用する

~調理方法の一例~

ハンバーグ・肉団子・カレー・シチュー
グラタン・フライ・くず煮・あんかけ
から揚げ・チャーハン・お好み焼き

< 魚が苦手な場合 >

- ※ パサついて食べにくい
- ※ なま臭いのが苦手

⇒

ちょっとひと工夫 !

- ☺ 調理前に牛乳につけて、なま臭みを取る
- ☺ 好きな献立に加えたり、好みの調味料で味付けする
- ☺ すい身を利用する
- ☺ カリカリ感があるように調理する
- ☺ 片栗粉をまぶしてゆで、しっとり仕上げる

~調理方法の一例~

照り焼き・つみれ・カレー・シチュー
グラタン・チャーハン・くず煮・あんかけ
お好み焼き・フライ・から揚げ
マヨネーズの利用など

離乳食レシピ(生後5~8か月ごろ)

☆ 衛生面のポイント

乳幼児は大人に比べて細菌に対する抵抗力が弱いです。
また離乳食は水分が多く薄味であり、加熱後つぶす、刻むなどの調理をすることから細菌に汚染されやすくいたみやすいです。
そのため、より衛生的に取り扱うことが大切です。

- ① 清潔に調理する
 - ・調理前には必ず石鹸で丁寧に手を洗う
 - ・水洗いできる食品はよく洗う
 - ・調理器具は丁寧に洗い、清潔に扱う
- ② 加熱調理を行う
 - ・食品は十分に加熱する
 - ・手際よく調理して細菌の繁殖を防ぐ
- ③ 食べ残しはしない
 - ・調理後は常温に放置せず、なるべく早く与える

あると便利な調理器具

茶こし … 少量の裏ごしに便利
小鍋 … 完全に火を通すために蓋付きのものを用意
すり鉢 … 少量つぶすのに便利
いちごスプーンやフォーク … 少量つぶすのに便利
調理ばさみ … 麺類を切るときなどに便利
おろし金、ペティナイフ、小さいまな板、電子レンジ用食器 など

煮豆腐

絹ごし豆腐をゆでる
5~6か月…すりつぶし または 裏ごし
7~8ヶ月…つぶす

豆腐は必ず加熱して与えます
また、つぶしてから茹でると固くなるので、茹でてからつぶしましょう

煮野菜

人参 柔らかくなるまで煮る
フロッコリー 5~6か月…すりつぶし または 裏ごし
じゃがいも 7~8ヶ月…人参・じゃが芋は1cm角
玉ねぎ フロッコリー・玉ねぎはみじん切り

水がなくなるまで煮て炒り煮して水を飛ばすと甘くなります

食べにくい時は・・・

- ・のぼす
野菜スープなどの水分を加え
ポタージュ状→ヨーグルト状
と水分を減らしていく
- ・とろみをつける
片栗粉・じゃが芋
ホワイトソースなど
利用し大人よりゆるく

新しい食品を与える時の注意点

- ☆ 新しい食品は1日1種類1さじにしましょう。その食品への子供の慣れやアレルギー反応の有無を確認できます
- ☆ 食事時間は、親子とも落ち着いて食事に専念できる時間が良いでしょう
また、異常が起きた場合受診しやすい午前中がより望ましいです。

野菜スープ

- ・ キャベツ
 - ・ 玉ねぎ
 - ・ 人参
 - ・ 昆布
- ① 昆布の両端に切り込みを入れる。鍋に水と昆布を入れる
 - ② 玉ねぎ、人参は皮をむく。玉ねぎと人参、キャベツを適当な大きさに切る
 - ③ ①に②を入れじっくり煮る

りんごコンポート

- ・ リンゴは皮をむき、好みの大きさに切る。
 - ・ 鍋にリンゴを並べてひたひたの水を加え、落としぶたをして水がなくなるまで煮る。
- ※ リンゴから水分が出るので、水は入れすぎないように注意！
水がなくなるまで煮ることで、砂糖を入れなくても甘く仕上がります

フリーザーを上手に使おう

- ※ 冷凍するときのポイント
 - ※ 冷凍するときの注意点
- ・ 小さく薄い形が凍りやすい
 - ・ 冷凍後は1週間~10日で使い切る
 - ・ 空気に触れないよう密閉す
 - ・ 解凍したら使い切り再凍結しない
 - ・ よく冷ましてから冷凍する
 - ・ 解凍後は十分に加熱する

- 金属製のトレイやアルミカップに入れると早く冷凍できます

離乳食レシピ

食べやすい柔らかさに仕上げましょう

おかゆ

お米から作る場合

～ お米は30分から1時間水に浸し、弱火で40分くらい加熱。その後15分くらい蒸らす ～

- 5～6か月ごろ : 10倍がゆ・・・米1:水10 すりつぶしたなめらかな状態
- 7～8か月ごろ : 7倍がゆ・・・米1:水 7 つぶさないでベタベタした状態
- 9～11か月ごろ : 5倍がゆ・・・米1:水 5 つぶさないで柔らかく
- 12～18か月ごろ : 軟飯・・・米1:水 2
普通のご飯・・・米1:水1.2

ごはんから作る場合

～ 20分くらい弱火でふっくらとなるまで加熱 ～

- 5～6か月ごろ : 10倍がゆ・・・ご飯1:お湯5～6 最初のころはすりつぶす
- 7～8か月ごろ : 7倍がゆ・・・ご飯1:お湯3～4 つぶさない
- 9～11か月ごろ : 5倍がゆ・・・ご飯1:お湯2 つぶさない

※ 炊きたてのご飯を使用した方が柔らかくなります。

パンがゆ

- 6か月過ぎから パン8枚切り1/8枚:水分40～60cc すりおろしてトロトロ状に
- 7・8か月ごろ パン8枚切り1/2枚:水分50cc サイコロ状に
- 9～11か月ごろ パン8枚切り1/2枚程度(サイコロ・スティック状 フレンチトーストなど)

おかゆ パンがゆの水分量は目安です。熱源・食品の状態により加減しましょう。

野菜の柔らか煮

にんじん・じゃがいも・さつまいも・大根・かぶ・かぼちゃなどを月齢を目安に食べやすい柔らかさに煮る
最初は、昆布 徐々にミルク(7か月～)や牛乳、バターなど(9か月～)の使用も良いでしょう。

- 5・6か月ごろ ゆでて裏ごし、又は、なめらかなトロトロにすりつぶした状態に
- 7・8か月ごろ やわらかく煮て、5mm～1cm 程度につぶす
- 9～11か月ごろ 1cm角くらいのさいの目に切り、指で簡単につぶせるくらいまで煮る
- 12～18か月ごろ つかみやすいスティック状に切り、やわらかく煮る

マンネリ解消のために

パサつく食材(魚・ささみ等)にソースをかけると飲み込みやすくなります。
また、パンがゆや煮野菜にかけることにより、いつもと違った味付けができます。

トマトソース

〈 材料 〉

完熟トマト 適宜

〈 作り方 〉

完熟トマトの皮と種をとって刻み、裏ごしする
耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで加熱する

コーンクリームソース

〈 材料 〉

コーンクリーム缶(小) 1/3缶
牛乳 1/3カップ
水 適宜

〈 作り方 〉

コーンと牛乳を混ぜ合わせ、裏ごしして鍋に入れ、弱火で
焦げないように煮る

ホワイトソース

〈 材料 〉

バター 大さじ1
小麦粉 大さじ1
牛乳(粉ミルク) 1カップ

〈 作り方 〉

耐熱容器に入れたバターを電子レンジで柔らかくする
バターに小麦粉を入れてなめらかに混ぜ合わせる
牛乳を加え電子レンジにかけ、様子を見ながらかき混ぜる

お肉を食べやすくするために

豆腐とひき肉のふわふわ焼き

〈 材料 〉

絹ごし豆腐 1/6丁
鶏ささみのひき肉 30g
玉ねぎすりおろし 大さじ1
人参すりおろし 大さじ1
片栗粉 小さじ1

〈 作り方 〉

材料をよく混ぜ合わせ、平らな皿に薄く(1cm)程度のばし
ラップをふんわりかけて火の通るまで電子レンジにかける
沸騰したお湯に、タネをスプーンで落として加熱しても良い

緑黄色野菜を食べやすく

アップルキャロット

〈 材料 〉

りんご(角切り) 1/6個
水
人参すりおろし 大さじ1
コーンスターチ 小さじ1
裏ごしブロッコリー 小さじ1

〈 作り方 〉

鍋にりんごと水を入れ火にかける
りんごが透明になったらすりおろし人参を加えりんごが舌で
つぶせる軟らかさまで煮る
盛り付け時に裏ごしブロッコリーをのせる
(とろみが必要なときは水溶きコーンスターチを使う)