



赤ちゃんの食事



～離乳食初期から完了期のポイント～

この時期は、母乳や育児用ミルクだけで育ってきた赤ちゃんが、やがて大人と同じように、いろいろな食べ物を食べられるようになるためのトレーニング期間です。

食べ物を上手にかんで食べることができるように、赤ちゃんの発達に合わせて、離乳食のかたさ・大きさ・味つけを調整しましょう。

注意点

- ・ハチミツは使わない。1歳すぎしてから使用しましょう。（乳児ボツリヌス症の原因となるため）
- ・牛乳は中期以降、料理素材として加熱して使うことはできますが、そのまま飲むのは1歳以降です。
- ・子供の食事の際は、必ず大人の見ているところで！（誤飲の危険があるため）



初期5～6か月ごろ

離乳食は1日1回

首がしっかりしてきて、大人の食事をじっと見つめたり、よだれが多く出てくるようになります。

- ☆体調の良い日に始めましょう。
- ☆初めての食材は1日1種類だけ。
- ☆お子さんの様子をみながら、日ごとに食べる量を増やしていきます。
- ☆授乳は欲しがらだけ与えます。

- ① なめらかにすりつぶした10倍がゆを1さじから始めます。



- ② 1週間くらいたったら、いも類や野菜のペーストを始めます。（かぼちゃ、にんじん、ほうれん草など）



- ③ 1～2週間くらいたったら、たんぱく質の食べ物（やわらかくゆでてすりつぶす）を始めます。
豆腐（初期は絹ごし。慣れたら木綿）
白身魚（しらす、ヒラメ、カレイなど）
卵黄（固ゆで卵の黄身を少しから）



離乳食は原則としてすべて加熱します。
（食中毒の予防）

中期7～8か月ごろ

離乳食は1日2回

- 1日2回食に進む頃には、
- 主食（穀類）
 - 副菜（野菜）
 - 主菜（たんぱく質性食品）
- を組み合わせた食事となります。

- ☆舌でつぶせるかたさ（豆腐ぐらい）のものが食べられるようになります。やわらかくゆでて、3～5mm角程度に刻んだものを与えます。
- ☆1日2回の離乳食後の母乳・育児用ミルクのほか、母乳は授乳のリズムに沿って欲しがらだけ、育児用ミルクは1日3回ぐらいを目安に。



～中期1食分(例)～
7倍がゆ
ブロッコリーのくたくた煮
まぐろのみぞれ煮

～離乳食の基本は「うす味」です。 だし汁を上手に使いましょう～

だし汁に含まれる「うま味」と「香り」で食べ物をよりおいしくします。

使える時期

初期から使えるだし→昆布だし・野菜のゆで汁
中期以降から使えるだし→かつお節や煮干しだし

おすすめ！だしの使い方

だし汁を使って、離乳食の固さやなめらかさを調整してみましょう！

後期9～11か月ごろ

離乳食は1日3回

☆歯ぐきでつぶせるかたさ(バナナぐらい)のものが上手に食べられるようになります。

☆5～8mm角位の大きさが目安

1日3回の離乳食後の母乳・育児用ミルクのほか、授乳のリズムに沿って、母乳は欲しいだけ、育児用ミルクは1日2回くらいに。



～後期1食分(例)～
全がゆ(～軟飯)
じゃがいものそぼろ煮
青菜と豆腐のみそ汁

～不足しがちな鉄分を補おう!～

9か月以降は鉄分が不足しやすいです。鉄分を多く含む食材を積極的に使いましょう。



※刺身を使う場合は必ず加熱を。

赤身の魚
(まぐろ、カツオなど)



赤身の肉、レバー



大豆・大豆製品
(高野豆腐・きな粉など)



卵(黄身)



青菜類(ほうれんそう、小松菜、大根の葉など)

完了期12～18か月ごろ

離乳食は1日3回(間食は必要に応じて)

☆歯ぐきでかみつぶせるかたさ(肉団子ぐらい)で、手づかみがしやすい、1cm角位を目安にします。この時期に母乳・育児用ミルクを卒業する目安です。



～完了期1食分(例)～
ごはん
花人参と高野豆腐の煮物
かぼちゃとチーズのおやき
おやさいのミルクスープ

～間食(おやつ)の役割～

乳幼児期の間食(おやつ)は、3回の食事だけではとりきれないエネルギーや栄養素等を補うためのものです。「食事のひとつ」と考えましょう。



きなこマカロニ



俵型おにぎり



高野豆腐のラスク

～離乳食後期からは「手づかみ食べ」も始まります～

食べ物を手で触ることで、食べ物への関心や意欲が高まり、自分で食べる楽しさを体験します。

また、手づかみ食べを十分に行うことで、目・手・口の距離感などを学習し、スプーンなどの食具への移行がスムーズになります。

手づかみしやすい形状のものを用意し、いつでも手づかみ食べのしやすい環境を整えてあげましょう。



にんじんスティック



ポパイオムレット



かぼちゃのおやき

「白井市 食生活」で検索してね!

白井市 食生活

検索



動画やレシピなどの
お役立ち情報も!



★しろい子育てチャンネル★

離乳食の作り方や子育てについて
学べる動画を配信しています。

白井市 HP「しろい子育てチャンネル」で検索
QRコードはこちら→

