
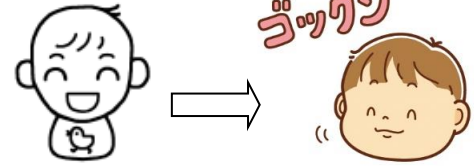





離乳の進め方

～ 食べるための練習 ～

1回食 → 始めて1か月くらいしたら → 2回食 → 3回食 → 食事3回+間食(第4、5の食事)2回程度

	1回食 こっくんできる頃(生後5~6か月頃) よだれがでてくる頃	2回食 もぐもぐこっくんできる頃(生後7~8か月頃)	3回食 かみかみこっくんできる頃(生後9か月 ~ 10か月頃 ~ 11か月頃)	1歳(12か月) ~ 1歳6か月【離乳完了のめやす】(18か月)
ワンポイント ☆家族で食卓を囲み 楽しい食事の時間を♪	<p>《離乳の開始のめやす》</p> <ul style="list-style-type: none"> 首がしっかりすわっている 支えると座ることができる 食べ物に興味を示す (食べている人の口をじーっと見る、よだれがでるなど) 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る 	<p>《“手づかみ食べ”のすすめ》</p> <p>☆食卓に並んだもので、子どもが手を出したものを手伝いながら、手づかみ食べさせましょう</p> <p>手づかみ食べは・・・「食の自立を促します」 「心の発達を促します」 「機能面の発達を促します」</p> <p>☆繰り返すことで「一口量」を覚えていきます</p>	 <p>弾力・大きさの確認 徐々に上手に! 口との距離を確認</p>	<p>《大人の食事からの取り分けのコツ》</p> <ol style="list-style-type: none"> 取り分けしやすい料理を1品作る(みそ汁・根菜類の煮物・豆腐料理など) 味付けする前に取り出す、または、取り分けてから味を薄める 食卓で取り分けてつぶしたり、だし汁でのばしたりする <p>☆お母さんが自分の食事をしながら、赤ちゃんも一緒に食べましょう</p>
摂食機能の発達	<ul style="list-style-type: none"> 口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる あごの動きが見られるようになる  <p>☆平らなスプーンを使い、下唇にふれさせてから食べさせる</p>	<ul style="list-style-type: none"> もぐもぐして飲み込む 舌と上あごでつぶせるようになる 舌が前後+上下に動くようになる  <p>「もぐもぐ」つぶしてペースト状にして「こっくん」</p>	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物やスプーンが舌にふれたとき、舌が動く すりつぶして飲み込む 舌が前後+上下+左右に動くようになる  <p>☆丸いくぼみのあるスプーンへ</p>	<p>《手づかみ食べをするときは・・・》</p> <ul style="list-style-type: none"> 食事は終わりの時間を決めるなど、ダラダラ食べにならないように 床に新聞紙やシートなどを敷き、片付けしやすい工夫を 小さくしすぎず、子どもの手に持ちやすい大きさに <p>例えば・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ●小さいおにぎり ●スティックに切った食パン ●おやき、蒸しパンなど 
手の動き	手を伸ばす	つかむ(熊の手のようにつかむ)	親指と人差し指のつまみ食べ・手づかみ食べ ◆積極的にさせましょう◆	手づかみ食べが上手になる ◆スプーン・フォークが持てるようになる◆
消化機能の発達	よだれ(だ液)の中のアミラーゼが糖質を分解する	たんぱく質分解酵素(ペプシン)が開始する → 脂肪分解酵素(膵リパーゼ)が開始する	肝臓から(胆汁酸)が開始、脂肪の分解を助ける	膵臓から(膵アミラーゼ)が開始、糖質の分解を助ける
母乳・ミルク	離乳食の後は母乳やミルクをあげましょう。 離乳食の後のほかに、授乳のリズムに沿って母乳とミルクは子どもの欲するままに	離乳食の後のほかに、母乳は子どもの欲するままに ミルクは1日3回程度	離乳食の後のほかに、母乳は子どもの欲するままに ミルクは1日2回程度	一人ひとりの子どもの離乳の進み方や完了の状況に応じて
食べ物の形態	なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状⇒ジャム状・ヨーグルト状へ)	舌でつぶせる固さ (絹ごし豆腐くらい) *親指と人さし指ではさんで簡単につぶれる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい) *指で強く押しつぶれる固さ	噛みやすい大きさに切り、やわらかくする (肉団子くらい) *指でか入るとつぶれるくらい
味付け	だしや素材の味を生かして	風味づけ程度に、まだまだ素材の味を生かして	薄味をこころがけましょう	☆大人と同じ食事はまだ早いです。 うす味・やわらかめにしましょう。
糖質	米	おもゆ → なめらかにすりつぶした10倍がゆ → つぶし粥 → 7倍がゆ~5倍がゆ 50g~80g → 5倍がゆ 90g ~ 軟飯 80g → 軟飯 80g ~ ご飯 80g	だんだん別々に盛り付けましょう	
	パン(食パン)	すりつぶして、ふやかした状態	切って煮たもの(8枚切1/2程度)	手に持ちやすい大きさで
	麺類	やわらかく煮て、すりつぶした状態	1~2cmのやわらか煮	手に持てるような短めの長さ
	いも類	やわらかく煮て、つぶし、だし汁などでのばす	→ やわらかく煮る または 蒸かす	☆食べる時、赤ちゃんに合わせて大きさを変えたり、つぶしたりしましょう
たんぱく質	魚類	白身魚のすりつぶし → 魚をほぐしたもの(煮魚 焼き魚 ムニエルなど) 10~15g → 15g → 20g		
	肉類	鶏肉(茹でたり煮たものの脂分を取りのぞき、すりつぶしたもの) 10~15g → 豚肉 → 15g → 15g~20g		
	大豆製品	つぶした豆腐 → 豆腐を煮たもの 30~40g → 45g → 50g~55g		
	卵	固くゆでた卵黄をだしでのばしたもの(ひとさじ~) → 卵黄1個~全卵1/3個 → 全卵1/2個 → 全卵1/2~2/3個		
	乳製品	ヨーグルト、塩分の少ないチーズ、牛乳煮など	※牛乳を飲み物としてあげるのは、1歳以降にしましょう。	
野菜・その他	野菜	くせのない野菜(かぼちゃ にんじん きゃべつ 大根 たまねぎ 白菜など)をやわらかく煮てつぶしたもの 20g~30g → ほうれん草などの青菜類もあげてみましょう → 30~40g → 40g~50g		
	果物	バナナ(スプーンでつぶす)、りんご(すしおろしたもの・煮たもの)など		
	海藻	焼きのり(ちぎったり、刻んだりして水分のある食材と混ぜる)、わかめ(水洗いして塩を落としうえて塩抜きし、熱湯を通して食べやすく)		
	油脂	バター(無塩タイプ)を少量から → サラダ油(バターなどの乳脂肪に慣れたあとに)ごく少量を		

し子量よどはうもあくの食ま欲でや目成長です。発達に応じて食事量を調節しま



- ・食事中は水やお茶 甘くない飲み物を飲む習慣をつけましょう
- ・皿の高さは、2cm くらいある丸皿が食べやすいです
- ・食事と間食のリズムを持つようにしましょう
- ※間食は時間を決めて 1日1~2回 (午前午後1回ずつなど)