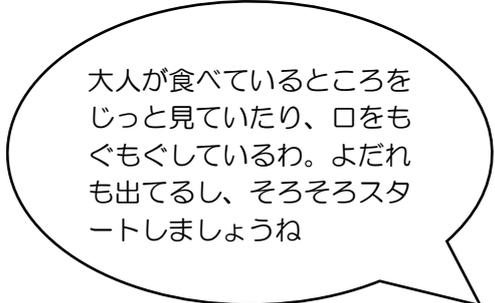
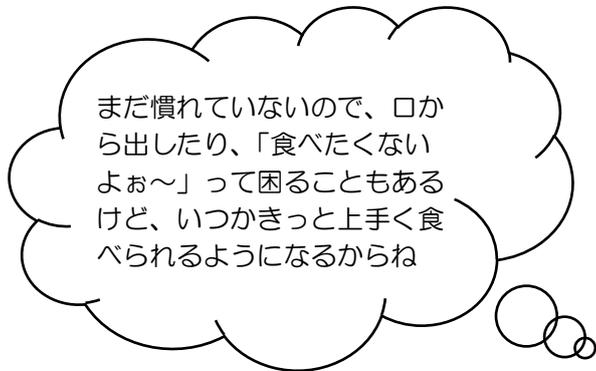


おいしい離乳食！

母乳やミルクから幼児食に移行する過程を「離乳食」といいます。

赤ちゃんにとっては、新しい味を覚えたり、「噛む」「飲む」の練習をしたり、いろいろな料理に慣れていく大切な時期です。その進み具合には個人差があり、のんびりゆっくりの子どももいます。周りとは比べないでその子の個性を大事に、無理のないペースで、ゆったりと楽しく進めていきましょう。

なお、離乳食は、平成19年3月に策定された「授乳・離乳の支援ガイド」に基づいています。（令和元年改正）



離乳初期 <5~6 か月頃> 1日1~2回
○唇を閉じて飲み込む練習

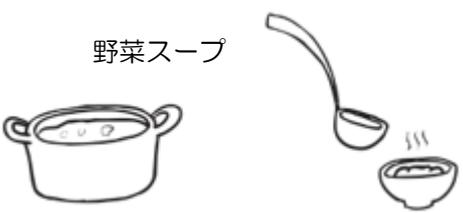
○赤ちゃんの様子：最初は舌で離乳食を押し出したり、おっぱいと同じように口を開けたまま飲もうとして、ダラリと口から出してしまいます。唇が閉じて飲み込めるようになるのが目標です。

○離乳食の状態：ポタージュ状から始めます。慣れたらヨーグルトの固さとなめらかさが目安です。柔らかく茹でてよくすりつぶしましょう。後半はマッシュポテトの固さにします。

スプーンに慣れることが大切なんだ！



野菜スープ



昆布のだし汁や白湯でOK！

離乳中期 <7～8か月頃> 1日2回

○舌でつぶす練習

○赤ちゃんの様子：赤ちゃんがスプーンを欲しがったり、離乳食に手を出したりします。自然な発達の現れですから禁止しないで、ある程度したいことをさせ、積極的な意欲を尊重してあげましょう。さらに発達を促すことになります。

○離乳食の状態：赤ちゃんの口の発達にあわせ、舌で食べる練習をします。なめらかな状態から、ざらざら・つぶつぶにステップアップです。豆腐の固さが目安です。
味はまだつけません。

離乳後期 <9～11か月頃> 1日3回

○歯茎でつぶす練習

○赤ちゃんの様子：舌で左右どちらかの歯茎にのせ、つぶして食べるようになります。固すぎたり、細かすぎたり、大きすぎるものは歯茎でつぶせないし、柔らかすぎるものは、歯茎でつぶす必要がないので、まる飲みをしてしまいます。歯茎でつぶせない離乳食を食べることで、まる飲みの習慣がついてしまいます。

○離乳食の状態：今まで食べていた離乳食の形を大きくし、バナナくらいの固さにします。

離乳完了期 <12～18か月頃> 1日3回（この他1日～2回の間食）

○歯茎で噛む練習

○赤ちゃんの様子：噛むこと（そしゃく）の基礎作りの時期です。バナナくらいの塊をリズムカルに口を動かして食べることができるようになります。1日3回しっかり食べましょう。

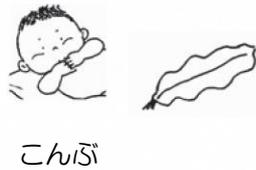


○離乳食の状態：味は、薄味を守りましょう。固さは歯茎で噛めることを目安にしましょう。

だし汁の作り方

◎ だし汁は、昆布だしから使います。

《5～8か月頃》



《9～11か月頃》



《12～18か月頃》



野菜スープの作り方

◎ スープは、野菜を柔らかく煮てスープを作ります。



おかゆ・軟飯の作り方

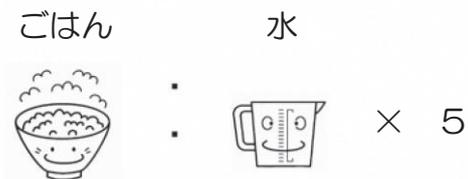
◎ 10倍がゆ・・・5か月頃～
米に10倍の水を加えて炊く。



◎ 5倍がゆ・・・7か月頃～
米に5倍の水を加えて炊く。



ご飯からおかゆを作るとき
ご飯に5倍の水を加えて煮る。



◎ 軟飯・・・10か月頃～

米に1.7倍の水を加えて炊く。



パンがゆの作り方

◎ 5～6か月頃

- ① パンを細かくみじん切りにする。
- ② 水を加えてサッと火を通し、ふわふわに仕上げる。



◎ 7～8か月頃

- ① パンは7mm角に切る。
- ② ミルク(水で溶いたもの)または水を加えて火にかけ、柔らかく煮る。

【注意】

- ・はちみつ、黒砂糖は、乳児ボツリヌス症を発症するおそれがありますので、満1歳までは食べさせないようにしましょう。
- ・いか、たこ、えび、かに、貝類などは、1歳を過ぎてからが良いでしょう。