

離乳食

おっぱいやミルクでおなかを満たしていた赤ちゃんも、いろいろな味や香り、形を持った食べ物を知り、やがてはおとなに近い食事を自分で食べるようになります。そのステップが離乳食です。あせらず、ゆっくりと、食べる楽しさを伝えていきましょう。

美味しいねー



ステップ1 (5~6か月頃)

回数: 1日1回食
1回量: 少量
おっぱいやミルク以外の食べ物に慣れる時期です。

ヨーグルトくらいの固さ

すりつぶしたおかゆ1さじからスタート。慣れてきたら、徐々に量を増やしていき、野菜や豆腐なども試していきます。

トロトロ状のものをごっくん!

1. スプーンで軽く下唇に触れ、口をあけるサインを送ります。
2. 口をあけたら、下唇に水平にスプーンをおきます。
3. 上唇が自然に下りてきたら、スプーンをゆっくり水平に引き抜きます。

ステップ2 (7~8か月頃)

回数: 1日2回食
1回量: おかゆとおかず合わせて子ども茶碗1杯分位

豆腐くらいの固さ

おかゆは米粒がつぶれてやわらかい状態に(7倍がゆ)。白身魚や鶏ささ身肉なども使えるようになります。野菜も豆腐くらいのかたさにつぶして。

舌と上あごでつぶしてモグモグ!

1. 口をあけたら、下唇にスプーンをおきます。
2. 上唇が下りてきて、上手に離乳食を取り込んだら、スプーンを引き抜きます。

●スプーンを持ちたがり、テーブルをたたいたりして遊ぶ時期です。赤ちゃんが楽しく食べられる様、スプーンを2本用意して、1本は赤ちゃんに持たせましょう。

ステップ3 (9~11か月頃)

回数: 1日3回食
1回量: おかゆとおかず合わせて子ども茶碗2杯分位

バナナくらいの固さ

おかゆは米粒の形が残っているくらいのやわらかさに(5倍がゆ)。赤身の魚や肉なども使えるようになります。野菜は歯茎でつぶせるかたさに。

歯ぐきでつぶしてカミカミ!

- 盛んに自分の手を使って食べようとする時期です。手づかみ食べはどんどんさせましょう。
- バナナやスティック状の食べ物を、前歯でかじりとりながら、一口の量を覚えていきます。
- 手で持ったり、つかみやすい形に調理しましょう。

ステップ4 (1歳~1歳半頃)

回数: 1日3回食
1回量: おかゆとおかず合わせて子ども茶碗3杯分位

肉団子くらいの固さ

水分が多めのやわらかいごはん(軟飯)にしていきます。おかずや野菜は、歯茎でかめるかたさに仕上げます。手づかみ食べがしやすいように調理します。

歯ぐきでリズミカルに噛んでパクパク!

- 子どもが自分で食べたいという意欲が盛んな時期です。まだ上手に食べられないので、汚してもいいように新聞紙を敷くなど工夫して、子どもの食べる意欲を育てましょう。

●離乳食の食べさせ方はあごの発達に大きく関係します。あごが発達することで口が閉じ、しっかり噛めることにつながっていきます。詳しくは、P.12「子どもの歯」へ。

上手に食べられたら、たくさんほめてあげましょう。

5~6か月頃が目安です

『離乳食スタートのサインと最初の15日間のすすめ方(個人差があります)』

～スタートのサイン～

- ・首がすわり、支えると座れる。
- ・大人が食べていると、食べたそうにする。
- ・よだれがたくさん出る。

最初はすりつぶしたトロトロのおかゆから!

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
つぶしがゆ															
野菜など															
豆腐など															

→5~6さじまで増やす。

→増やしていく。