

# ☆ 離乳食の目安 ☆

離乳の開始



離乳の完了

		あくまでも目安です。食事の量・進み具合には個人差があります。 お子さんの成長や食欲、発達状況に合わせて進めていきましょう。			
		離乳初期 生後 5～6か月頃	離乳中期 生後 7～8か月頃	離乳後期 生後 9～11か月頃	離乳完了期 生後 12～18か月頃
<b>食べ方の目安</b>		☆ お子さんの様子を見ながら、日中1日1回1さじから徐々に増やしていきます。 ☆ 離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れていきましょう。	☆ 1日2回食で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ように、食品の種類を増やしていきます。	☆ お母さんや家族と食卓を囲む体験を大切に！ ☆ 1日3回食で食事・生活リズムを意識しましょう。	☆ 手づかみ食べをさせてあげましょう。 ☆ 自分で食べる楽しみを通して、興味や食べる力・噛む力が育ちます。 ☆ 3回食のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。
<b>授乳の目安</b>		母乳・ミルクは 欲しがるだけ与える	食後+ 母乳(欲しがるだけ) ミルク(1日3回程度)	食後+ 母乳(欲しがるだけ) ミルク(1日2回程度)	お子さんの離乳食の進み具合を見ながら与えます。だんだんと母乳・ミルク量よりも離乳食がメインになっていくよう、少しずつ量を調節しましょう。
<b>調理形態 (やわらかさの目安)</b>		なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトぐらい)	舌でつぶせる硬さ (お豆腐ぐらい)	歯ぐきでつぶせる硬さ (バナナぐらい)	歯ぐきで噛める硬さ (肉団子ぐらい)
<b>1 回 あ た い の 目 安 量 (g)</b>	<b>I 穀類</b>	すりつぶしたおかゆから始める	全がゆ50～80	全がゆ90～軟飯80	軟飯80～ご飯80
	<b>II 野菜・果物</b>	↓	20～30	30～40	40～50
	<b>III 魚</b>	やわらかくゆでた野菜をつぶしたり、裏ごししたものを試してみる	10～15	15	15～20
	<b>又は肉</b>	↓	10～15	15	15～20
	<b>又は豆腐</b>	慣れてきたら、加熱してすりつぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる	30～40	45	50～55
	<b>又は卵</b>		卵黄1～全卵1/3(個)	全卵1/2(個)	全卵1/2～2/3(個)
<b>又は乳製品</b>		50～70	80	100	
<b>食べさせる姿勢</b>		一人で座ることがまだ難しいので、ひざに抱いたり座らせたりして姿勢を安定させ、少し後ろに傾ける。 	姿勢が崩れやすいので、床や椅子の補助板に足がつくようにする。 	テーブルに手をつき、やや前傾の姿勢。 	まっすぐに座り、ひじがテーブルにつく姿勢。 
<b>口の動き方の目安</b>		くぼみの浅いスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。 口を閉じて食べ物を取り込み、舌を前後に動かし飲み込む時期です。 	口の前方で食べ物を取り込み、舌が上下に動き、食べ物を上あごにこすりつけ、もぐもぐと動かす動きを覚える時期です。 	丸み(くぼみ)のあるスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。 舌が左右に動き、歯ぐきの上でつぶすことを覚える時期です。 やわらかめのは前歯でかじり取らせましょう。 	口に詰め込み過ぎたり、食べこぼしたりしながら、一口の量を覚えていく時期です。 舌も唇も自由自在に動かせるようになります。噛む動きも完成してきます。 

- 新鮮な食材でしっかり加熱!
- 冷凍してもはやめに使い切り!
- はちみつ、黒砂糖は1歳過ぎるまで与えないで。
- 離乳食は大切なコミュニケーションの時間です。  
優しく話しかけたり スキンシップを大切に♪
- 食物アレルギーが気になる場合は、自己判断しないで、  
専門医に相談しましょう。

いつでも何でもお気軽にご相談ください。

こども安心課(市役所) : 0848-67-6061  
 本郷保健福祉センター : 0848-86-3609  
 久井保健福祉センター : 0847-32-8551  
 大和保健福祉センター : 0847-34-0960

