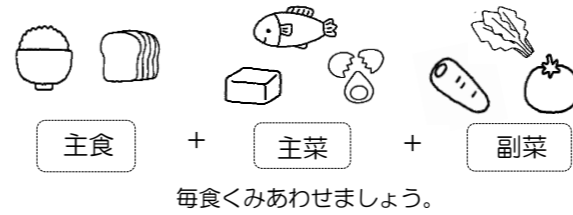


離乳のすすめ方

- 大切にしたいこと
- ① 子どもの食べられる能力に応じて少しずつすすめましょう。
 - ② 調理形態を段階的にすすめましょう。(やわらかいものから次第にかたいものへ…)
 - ③ 量を少しずつふやしましょう。
 - ④ 量がふえてきたら、栄養のバランスをとりましょう。

献立をたてるポイント…栄養バランスのとり方



はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないようにしましょう。

	初期<ゴックン期> 5、6か月	中期<モグモグ期> 7、8か月	後期<カミカミ期> 9~11か月
月齢	5、6か月	7、8か月	9~11か月
回数	1回 → 2回	2回	3回
時間(めやす)			
(めやす)母乳	母乳またはミルクは、子どもの欲するままに与えましょう。	離乳食の後に母乳またはミルクを与えましょう。それとは別に、母乳は子どもの欲するままに与えましょう。	
		離乳食の後とは別に、ミルクは3回程度与えましょう。	離乳食の後とは別に、ミルクは2回程度与えましょう。
(めやす)離乳食	なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュくらいの状態)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる固さ (指でつぶせるバナナくらい)
ポイント	1. お乳以外の食品になれましょう。 2. スプーンになれましょう。 3. 1か月を過ぎた頃から、2回食へすすめましょう。	1. 1日2回食で食事のリズムをつけましょう。 2. いろいろな食品をとりいれましょう。 3. 煮る・蒸す・焼く・炒めるなど調理法を工夫しましょう。 4. 離乳食の量が多くなると、後のお乳は減っていきます。 5. 食品のくみあわせに注意しましょう。	1. 食事のリズムを大切に、1日3回食にすすめましょう。 2. 家族の食べものを利用し、食品の種類をふやしましょう。 3. 子どもが自分で食べようとする気持ちを大切にしましょう。 4. 離乳食後は、コップでミルクやお茶を飲む練習をしましょう。 5. 楽しい雰囲気で作らしましょう。 6. 鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーをとりいれましょう。
(めやす)一回量	5g ~ 50g 程度 	~150g 程度 	~200g 程度

※完了期<カミカミ期> 12~18か月	
3回の食事と1~2回のおやつ	
母乳またはミルクは離乳食の進行状況に応じて与えましょう。	
歯ぐきでかみつつぶせる固さ (肉だんごくらい)	
1. 1日3回の食事と、1~2回のおやつを規則的にとり健康な生活リズムをつくりましょう。 2. 朝おきぬけ、ねる前の授乳はやめましょう。 3. 味付けは、まだまだ薄味を心がけましょう。 4. 偏食をつくらぬよう、いろいろなものを工夫して与えましょう。 5. 自分で食べる楽しみを、「手づかみ食べ」から始めましょう。世話をやしきすぎず見守ってあげましょう。 6. 哺乳びんは徐々にやめましょう。 7. 家族一緒に楽しく食べましょう。	
<おやつは食事の一部です> 果物・いも・牛乳・乳製品・卵・やさい・パンなどをくみあわせ、時間と量をきめて与えましょう。 (例) 10時 果物と牛乳 3時 ふかしいもと牛乳	

※ そしゃく機能は乳歯の生え揃う3歳ごろまでに獲得されます。食事は当分やわらかい薄味のもの。

離乳食ワンポイントアドバイス

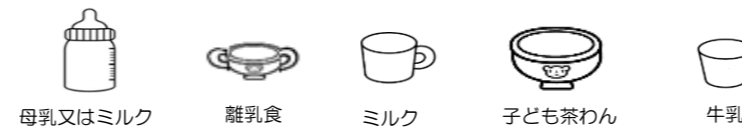
★ みそ汁のとりわけ方(旬のものを3~4種類くみあわせましょう。)

- ① だしをとる
- ② 具を煮る
- ③ みそを溶く(汁と具をとりわけ)

昆布・煮干は水から、かつお節は沸騰してから入れる。天然だしパックも便利!

かぼちゃ、にんじんを①で煮る。豆腐を加えて煮る。

みそを全部溶く前に汁と具をとりわけ。具をつぶしたり、食べやすい大きさに刻む。



離乳食は順調でしょうか

1. きげんはよいですか。
2. 喜んで食べますか。
3. 体重は増加していますか。
(時々母子手帳に記載されている成長曲線で身長・体重の増え方を確認しましょう。)

★ 煮物料理(肉じゃが、シチューなど)も材料を煮込んでから味付け前にとり出し、子どもの食べやすい大きさに刻むと離乳食になります。

★ 離乳食の進行状況に応じて、しょうゆ、ケチャップなどの味付けで変化をつけましょう。