

*離乳食の進め方の例

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ポイント	1さじ量を数回に分けて、舌の真ん中にのせてあげましょう。お母さんも一緒に飲み込むマネをしましょう。						おかゆになったら、野菜も与えましょう			赤ちゃんの様子を見ながら、豆腐や白身魚を与えましょう			赤ちゃんも日により食べるペースは変わります。喜んで食べるようなペースで進めましょう。			
I											様子をみながら、少しずつ増やしましょう					
II																
III																

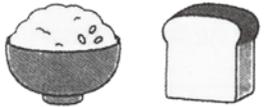
赤ちゃんの食事が
始まります
ご家族の食生活も
見直しましょう



*5~6か月頃は、こんな食品が食べられます

I. 体のエネルギーになる食品

10倍がゆ・パンがゆ



II. 体の調子を整える食品

野菜(ペーストにしやすいもの)



果物

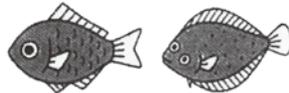


III. 体のもとになる食品

絹ごし豆腐



白身魚(鯛、カレイなど)



卵黄・プレーンヨーグルト



かたゆでの卵黄から
はじめましょう

*与え方のポイント

- 赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにしましょう。
- 口に入った食べ物が口の前から奥へと少しずつ移動できるようになめらかにすりつぶした状態にしましょう。

*食物アレルギーについて

- 医師の指示を受けずに特定の食品の除去を行うことは、子どもの成長・発達を損なう恐れがありますので、必ず医師の指示を受けましょう。

2021.4

赤ちゃんの栄養



さあ、離乳をはじめましょう

生後5~6か月になると、スプーンが口に入ることも受け入れられて、押し出すことも少なくなります。赤ちゃんに次のような様子がみられたら、機嫌や体調の良い時に離乳食を開始しましょう。

- 授乳時間のリズムができています
- 首のすわりがしっかりしている
- 支えてやると座れる
- 大人が食べている姿を見て口を動かし、興味を示している

“食べる”ことも練習が必要です。うまく進まないときもあると思いますが、赤ちゃんのペースで食べる楽しさを体験していきましょう。

*ハチミツは乳児ボツリヌス症予防のために与えません。



東大阪市

東保健センター ☎072-982-2603

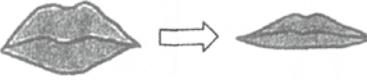
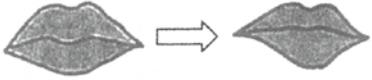
中保健センター ☎072-965-6411

西保健センター ☎06-6788-0085

離乳の進め方の目安

* 下記の量はあくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて食分量を調整しましょう。

* 成長の目安は、成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうかで確認しましょう。

月齢		生後5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
料理形態		なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュぐらい)	舌でつぶせる固さ (絹ごし豆腐ぐらい)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナぐらい)	歯ぐきでかめる固さ (肉だんごぐらい)
食べ方のトレーニング		口に入った食べ物を飲み込む練習をする  ゴックン	食べ物を舌と上あごでつぶす練習を始める  モグモグ	歯ぐきでつぶす練習を始める 前歯でかじりとって一口量を覚えていく  カミカミ	口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚える 手づかみ食べの練習をする 噛む練習を始める 
唇の動き		 • くちびるを閉じて飲み込む • 下くちびるが内側に入る	 • 上下のくちびるがしっかり閉じて薄く見える。 • 左右の口角が同時に伸び縮みする	 • 噛んでいる方の口角が縮む • 左右交互に縮む	
回数	離乳食 母乳・ミルク	1→2回 4→3回	2回 3回	3回 2回	3回 ミルクや牛乳を300～400ml
与え方例 * 母乳の場合はミルクより回数が増えることがあります		午前 6時 乳 10時 離乳食+乳(飲むだけ) 午後 2時 乳 6時 乳 10時 乳	午前 6時 乳 10時 離乳食+乳 午後 2時 乳 6時 離乳食+乳 10時 乳	午前 6時 乳 10時 離乳食+乳 午後 2時 離乳食+乳 6時 離乳食+乳 10時 乳	午前 7時 朝食 10時 ミルクまたは牛乳・おやつ 午後12時 昼食 3時 ミルクまたは牛乳・おやつ 6時 夕食
1回当たりの 目安量	I 穀類	つぶしがゆから始める	全がゆ50g→80g	全がゆ90g→軟飯80g	軟飯90g→ご飯80g
	II 野菜・果物	すりつぶした野菜なども試してみる	20～30g	30～40g	40～50g
	III 魚 または肉 または豆腐 または卵 または乳製品	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄 などを試してみる	10～15g 10～15g 30～40g 卵黄 1～全卵 1/3個 50～70g	15g 15g 45g 全卵 1/2個 80g	15～20g 15～20g 50～55g 全卵 1/2～2/3個 100g
	油脂類	必要ありません		少量使用します	
	調味料	必要ありません	ハチミツは1歳を過ぎるまで使えません	食べ物のもつ味を生かしながら、薄味で調理しましょう	
食べ方の目安		• 子どもの様子を見ながら、1日1品1さじずつから始める。 • 母乳やミルクは飲みただけ与える。	• 1日2回食で、食事のリズムをうけていく。 • いろいろな味や舌触りを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	• 規則的な食事のリズムを大切に、1日2回食に進めていく。 • 家族と一緒に食べて楽しい食卓を体験していく。 • 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。	• 早寝早起きの生活リズムを大切に、家族と一緒に楽しくよく噛んで食べる。