

始めよう！離乳食



浦安市

目次

1. 離乳食について
 - 離乳とは？ . . . 1ページ
 - 離乳食の役割・必要性 . . . 1ページ
 - 離乳食はいつから始めるの？ . . . 1ページ
 - 離乳の開始から完了までのリズムと内容 . . . 2ページ

2. 離乳食の進め方
 - 離乳初期（生後5～6か月頃） . . . 3～4ページ
 - 離乳中期（生後7～8か月頃） . . . 5～6ページ
 - 離乳後期（生後9～11か月頃） . . . 7～8ページ
 - 離乳完了期（生後12～18か月頃） . . . 9～10ページ

3. 離乳食に関するQ&A
 - よくある質問 . . . 11～12ページ

4. 離乳食レシピ
 - 離乳中期頃のレシピ . . . 13ページ
 - 離乳後期頃のレシピ . . . 14ページ

5. 離乳食 市内問い合わせ先一覧 . . . 15ページ

1. 離乳食について

..... 離乳とは？

「離乳」とは、母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、成長に伴い補いきれなくなった栄養を食事で摂取できるように移行していくことです。そして、その時に与えられる食事を『離乳食』と言います。

赤ちゃんにはそれぞれ個性があって、離乳食もマニュアル通りに食べてくれるとは限りません。離乳は赤ちゃんの成長、発達の様子をよく見て、その子に合わせた進め方でよいのです。楽しい雰囲気の中で食べる楽しさを体験させてあげましょう。その体験が子どもの「食べる力」を育みます。

..... 離乳食の役割・必要性

- 栄養 ・ ・ ・ エネルギーと栄養素を補う。(特に、鉄・ビタミン・タンパク質)
そしゃく ・ ・ ・ ペースト状から徐々に舌でつぶす、歯ぐきでかみつぶす形態へ変化させることによって、食べる力を育てる。
消化 ・ ・ ・ 食べる食品の量や種類が徐々に増え、調理の形態も変化して、消化力を増強させる。
味覚 ・ ・ ・ 母乳やミルク以外の様々な味・におい・触感に慣れることで、五感が刺激される。
正しい食生活 ・ ・ 生活リズムが整い、手づかみやスプーンを使いながら自分で食べる楽しさを体験していく。

..... 離乳食はいつから始めるの？

始めるタイミングは、赤ちゃんが教えてくれます。
授乳のリズムが整っていることも大切です。

首がすわっている

支えてあげると5秒座れる

食べ物に興味を示す

スプーンを押し出すことが少なくなる



- ★ 赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので、食材・手指・調理道具の消毒など衛生面に注意しましょう。
- ★ 素材そのものの味を活かし、**うす味の味覚**を育てましょう。
- ★ 水分補給は、**湯冷まし**や**麦茶**にしましょう。
- ★ 乳児ボツリヌス症予防のため、**はちみつ**は1歳を過ぎてからにしましょう。
- ★ ビタミンDは骨の成長に欠かせません。適度な日光浴と魚などを日々とり入れましょう。

…… 離乳の開始から完了までのリズムと内容の目安 ……

離乳の開始



離乳の完了

以下に示す事項はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調節する

	初期 生後5～6か月頃	中期 生後7～8か月頃	後期 生後9～11か月頃	完了期 生後12～18か月頃
食べ方の目安	1日1回 母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	1日2回 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。	1日3回 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	1日3回と補食 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。
1回当たりの目安量	なめらかなすりつぶし プレーンヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐くらい	歯ぐきでつぶせる固さ バナナくらい	歯ぐきでかめる固さ 肉団子くらい
I 穀類 (g)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全かゆ 50～80	全かゆ 90～軟飯80	軟飯80～ ご飯80
II 野菜・果物 (g)		20～30	30～40	40～50
III 魚 (g)		10～15	15	15～20
又は肉 (g)		10～15	15	15～20
又は豆腐 (g)		30～40	45	50～55
又は卵 (個)		卵黄1～ 全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～ 2/3
又は乳製品 (g)	50～70	80	100	
歯の萌出の目安		乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそう。	離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。
摂食機能の目安	 ごっくん	 もぐもぐ	 かみかみ	 ぱくぱく
	口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。	舌と上あごでつぶしていくことができるようになる。	歯茎で潰すことができるようになる。	歯を使うようになる。

※衛生面に十分配慮して食べやすく調理したものを与える

2019年授乳・離乳の支援ガイドをもとに作成