

離乳食教室 1回食編



中原区役所地域みまもり支援センター
栄養士

離乳食とは



- 朝食・昼食・夕食の1日3食をきちんと食べられるようになること
- 親と一緒に家族の1員として食卓を囲み、親とほぼ同じものを食べられるようになること。

その準備のための

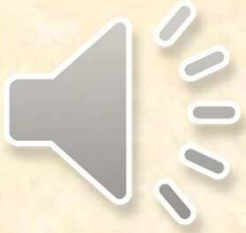
お食事が**離乳食**です。

家族の食事を整え、親の食事から離乳食を取り分けて作っていくことが大切です。



親も子も

食事の基本は主食・主菜・副菜 +乳製品 & 果物



・毎回の食事でとりたいもの

主食：ごはん・パン・めんなど

主菜：肉・魚・卵・大豆の製品

副菜：野菜のおかず

3つが揃っていると、
離乳食への取り分け
がしやすいです！

・1日のどこかで摂りたいもの

乳製品：牛乳・ヨーグルト・チーズなど

果物：季節の物など



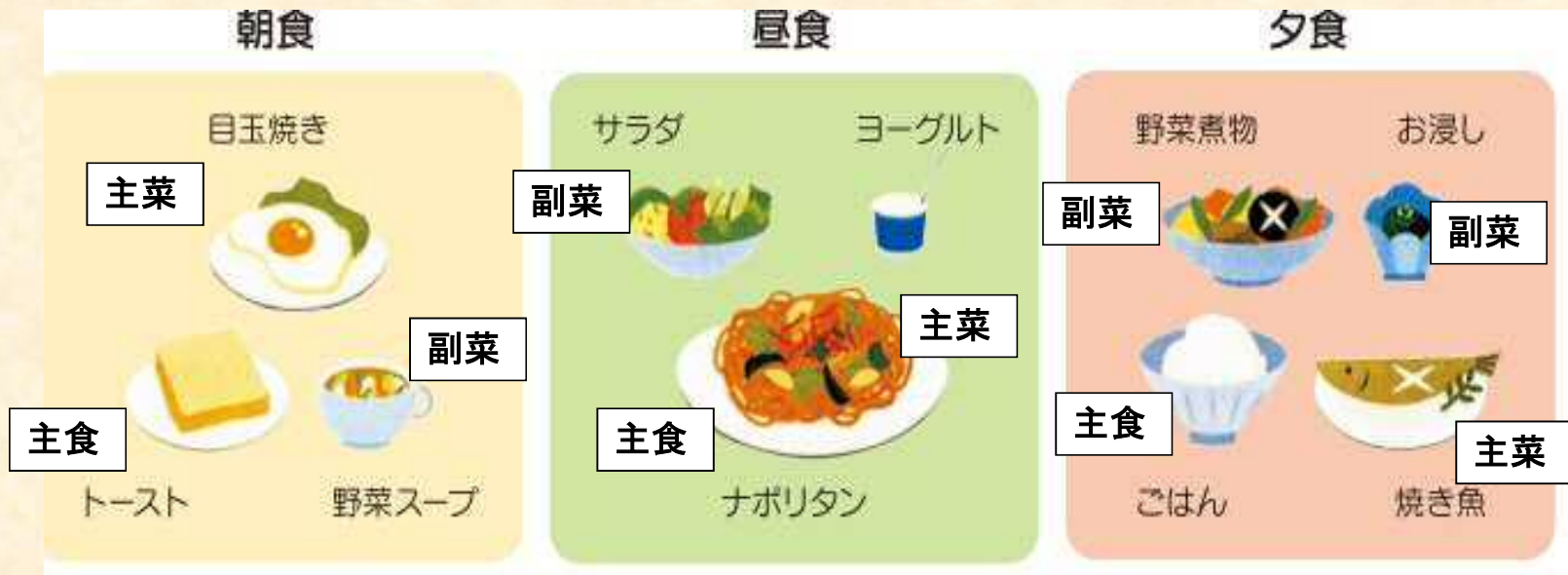


毎回の食事に主食・主菜・副菜を揃えましょう。

離乳食へとりわけがしやすくなります。

アレルギー予防のために妊娠中や授乳中に母親が食物除去を行うことは推奨していません。自己判断で特定の食べ物を除去することがないようにしましょう。

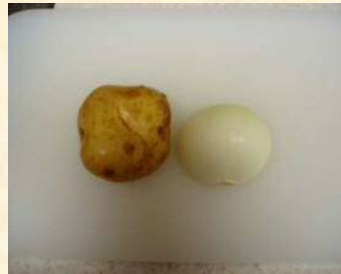
<1日の食事例>



大人の食事から離乳食



味噌汁からのとりわけ(例)



じゃがいもと玉ねぎを
食べやすい大きさに
切る



だし汁を張った鍋
に入れて茹でる



味噌を入れる

味噌を入れる前の
だし汁で固さを調節



柔らかくなった食材を
離乳食用に取り出す



すりつぶす



離乳食を始める前に大切なこと



- 生活のリズムを整えていきましょう。

早寝早起きを心がけ、朝になったら部屋を明るくしましょう。

- 授乳時間や授乳間隔・回数を確認
しましょう。



「お子さんが泣いたら授乳」ではなく、本当にお腹が空いているのか、甘えているだけなのかなどお子さんの様子を観察し、お子さんの本当の要求を探しましょう。

離乳食のはじめ時

～赤ちゃんからのサインはでていますか～

- ・ご家族がお食事をしているのをじーっとみる。
- ・よだれをたらす
- ・指をなめる
- ・口をモグモグする
- ・首が据わっている



こんなサインが出たら、離乳食の始め時です。



1回食のポイント



- 授乳時間のどこか1回を離乳食→授乳にする。
- 1日1回1さじからはじめる。
- 離乳食の舌ざわりや食感に慣れる
- スプーンから食べ物を唇で取り込み、口を閉じてのどの奥のほうへ送ってゴクンと飲み込む動きを引き出す。

1回食(5~6ヶ月頃)のお口の様子



- 最初は口を開けたまま飲み込むが、
だんだん口を閉じて
ごっくんできるようになる。
- 舌を前後に動かす
- 上唇の形は変わらず、下唇が内側
に入る。
- 口角(唇の端)はあまり動かない。





離乳食の形態

- なめらかにすりつぶした状態のものを与える。
- 慣れてきたら、少し粒のあるベタベタ状の形態に進める。

うらごし



すりつぶし



離乳食の進め方の目安

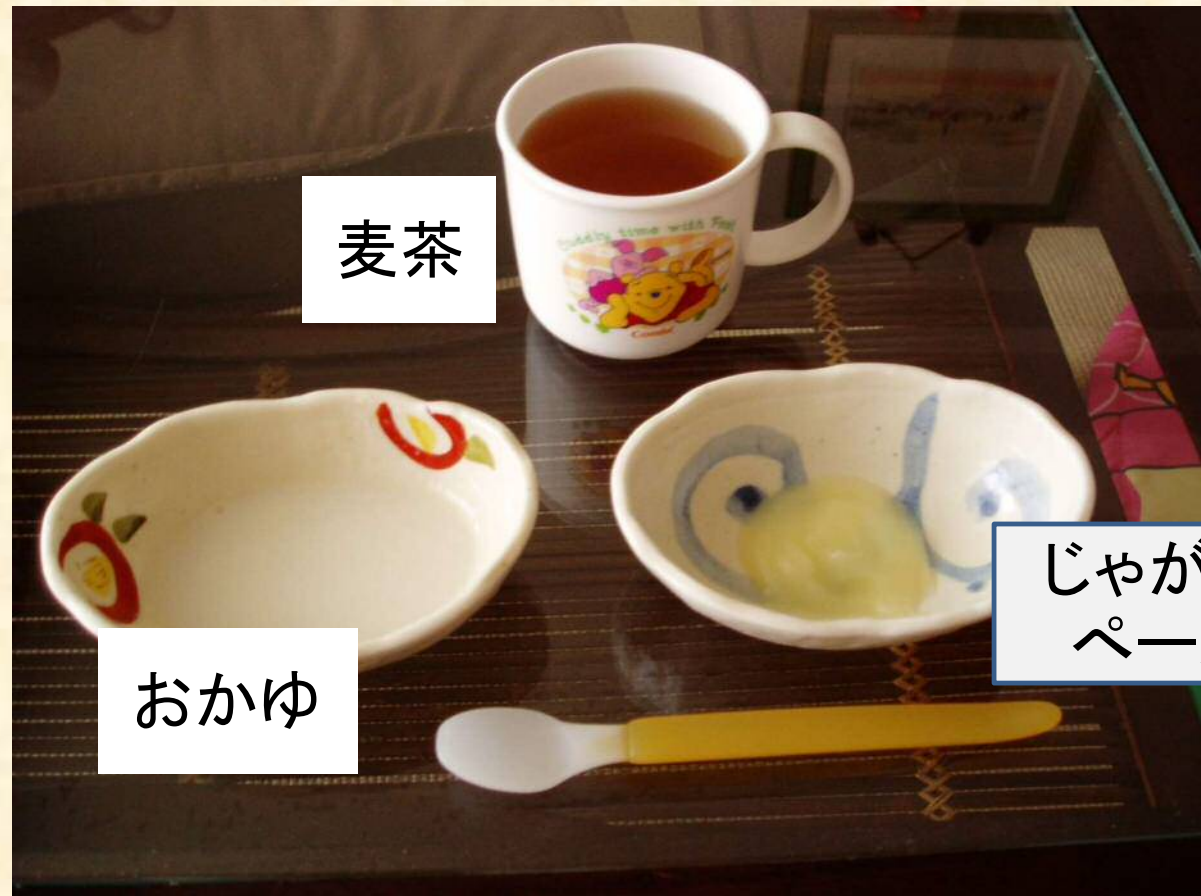


※はちみつ、
黒砂糖は乳児
ボツリヌス症の
恐れがあるため
満1歳までは与
えない。

	生後5~6ヶ月頃	7~8ヶ月頃	9~11ヶ月頃	12~18ヶ月頃	
食品の目安	[主食] 穀類 つぶしがゆ (10倍がゆ)	粗つぶしがゆ (7倍がゆ)	つぶしていないおかゆ (5倍がゆ)	軟飯	
	[副菜] 野菜 いも 海藻 きのこ	すりつぶした野菜、じゃがいも 慣れてきたら	・いろいろな種類の野菜、いも、緑黄色野菜。 ・海藻類 (軟らかく煮て刻んだわかめ)		
	[主菜] 魚	白身魚 (すりつぶして)	赤身魚 (細かくほぐす)	青皮魚 (ほぐす)	
	または豆腐	絹ごし (つぶして)	木綿豆腐、納豆 (つぶす) (細かく刻む)	高野豆腐 (すりおろす)	油抜きした生揚げ、 がんもどき
	または肉		鶏ささみ (なめらかに)	豚・牛の脂肪の少ない赤身 (ひき肉から始める)	
	または卵	新しい食品は1つから 卵黄[固ゆで] (だし汁を加え、なめらかにする) ⇒ 慣れたら完全に火を通した全卵			
牛乳乳製品		・牛乳を料理に使用する・プレーンヨーグルト ・塩分、脂肪の少ないチーズ		※飲み物としての牛乳は、満1歳以降に	
味つけの目安	調味料は使わない	それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく。			
量の目安	1さじずつからはじめる	だんだんと主食・副菜・主菜をそろえて増やす	主食・副菜・主菜を3:2:1になるように増やしていく	必要な栄養素等の大部分を離乳食から取れるようになる。	

離乳食

開始10日目くらい



麦茶

おかゆ

じゃがいも
ペースト

5-6か月頃の食事



麩のペースト

人参のペースト



つぶしがゆ

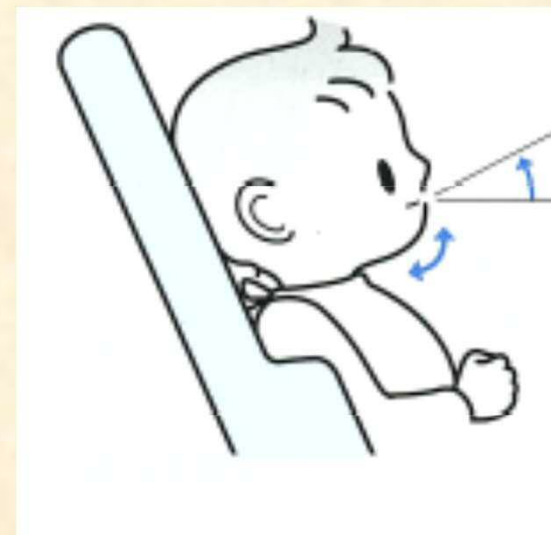
昆布だし

1回分ずつに分けて
冷凍し、取り出して
使えるようにしておく
と便利です。



離乳食の食べさせ方

- ・平らなスプーンを使い、水平に引き抜く
- ・ゆったりと抱いて食べさせる
- ・少し後ろに傾けるような姿勢にする
- ・食後の母乳やミルクは飲みたいだけ与える
- ・離乳食をはじめて1か月過ぎたら2回食へ



スプーン



1回食(5~6ヶ月)では、スプーンは平らなものや浅いくぼみのもので使います。



液状の食品は深くぼみのものを横向きにして使います。



お子さんの口に合ったものを選びましょう。

抱かれながら
心地よくミルクを飲む



平らなスプーンで
水平に引き抜く



アレルギーのリスクを減らす ポイント

3つの

- スキンケアで肌のバリア機能をキープする
- 離乳食をきちんと進めて、バランスの良い食事をする
- 規則正しい生活で体調を整える

楽しく豊かな食生活は赤ちゃんの心と体をはぐくみます。
心配なことはきちんと診察を受け、医師と相談しながら進めましょう。



～続きは2回食編へ～

離乳食を進める中で困ったり、わからないことがありましたら、
中原区役所地域みまもり支援センター地域支援課 栄養士まで
ご相談ください。お電話番号は044 744 3268です。
区役所窓口は2階の3番窓口です。