

離乳食 こんな食べ方・食べさせ方

～5～6ヶ月の頃～

母乳をごくごくと飲んでいて赤ちゃんも、口の中にもものをとどめておけるようになる頃です。(液体をとどめるのは、まだ無理です)



1

「お口をあ～ん」と
言いながらスプーンを
近づけて



2

デレッと食べ物を出し
たら、スプーンですく
って口に



3

上手にゴックンできたら、
「よくできたね～」

<ワンポイントアドバイス>

「あ～んして」等と言いながらスプーンを近づけ、赤ちゃんが口を開けたら、スプーンのボール部を下唇中央の内側にのせ、唇が閉じるのを待ってスプーンを引き抜くようにしましょう

始めは、舌でスプーンを押ししたり、食べ物がうまく飲み込めず口からだしたりしてしまうことも多いですが、根気よく続けましょう

この時期に使うスプーンは、できるだけ平らなものにしましょう

この時期の栄養は、母乳やミルクが中心なので、食べることにゆっくり慣らしていきましょう

★移行のめやす★

- ・赤ちゃんが、唇を閉じてスプーンをはさむようになり、
- ・「ゴックン」が上手になり
- ・唇が水平に動くようになってきたら・・・次のステップへ進めましょう！

7~8ヶ月頃

舌が上下に動くようになり、食べ物を口の中で動かしやすいになります。
形あるものも食べるようになります。



<ワンポイントアドバイス>

スプーンを下唇にのせ、上唇がおりるのを待てましょう
スプーンを口の奥まで入れると、食べ物を丸呑みしてしまうので注意
しましょう

食べ物の形を少しずつ大きくしたり、水分を少なくしたりしていきましょう

食べ物のかたさは、赤ちゃんが上あごを使ってつぶせる絹ごし豆腐が目安
とろみがついていると食べやすいので、一工夫をしましょう

食べる量は、個人差が大きいので無理強いしないようにしましょう

赤ちゃんの足底が床やいすの補助板について、体が安定できる座位姿勢にし
ましょう

★移行のめやす★

- ・よくモグモグして飲み込む
- ・スプーンから、いいペースで食べられる

～9～11ヶ月の頃～

差し出すスプーンをつかんで、自分で食べようとし始めます。舌を左右に動かせるようになるので、口の中で食べ物を動かし、上手に歯茎に送ってつぶすようになります。



<ワンポイントアドバイス>

丸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しょう

歯茎を使って「カミカミ」の練習の時期、歯茎でつぶせるかたさにして食べさせましょう

肉や魚はとろみがあると食べやすくなります

「手づかみ食べ」で、食べる意欲を育てましょう

上手に食べられない時は、大人が食べさせましょう

垂直よりやや前掲した食事姿勢が常にとれるよう、椅子とテーブルの位置関係に置き、子どもの手が常にテーブルに届くようにしましょう

★移行のめやす★

- 片方のほっぺがふくらむ
- 口をしっかり閉じて、あごを上下左右に動かす
- 口角が左右非対称に動き始める

～1歳～1歳6ヶ月の頃～

自分で食べたがる時期です。スプーンやフォークを用意し、赤ちゃんが食べやすいメニューにしましょう。



<ワンポイントアドバイス>

「手づかみ食べ」を十分にさせましょう

肉団子くらいの、歯茎でつぶせるかたさが目安です

手づかみで大きな食品を前歯でかじりとって、一口量の調節と歯を使う感覚を覚えていきます

まだ上手には使えませんが、スプーンなどを持たせてみましょう

家族と一緒に食べる楽しさを伝えましょう

食事に集中できる時間は30分程度、遊び食べが始まったら切り上げるようにしましょう