

離乳食教室（後編）

**幸区役所地域みまもり支援センター
地域支援課**

離乳食教室（後編）の内容

- | | |
|--------------------|-------------|
| 1. （復習）離乳食ってなに？ | 【スライド3】 |
| 2. 生活リズムについて | 【スライド4】 |
| 3. 離乳食の時間や回数 | 【スライド5】 |
| 4. 食事バランスの基本 | 【スライド6】 |
| 5. 食材について | 【スライド7～9】 |
| 6. 食事量の目安について | 【スライド10～11】 |
| 7. 離乳食の形態について | 【スライド12】 |
| 8. 手づかみ食べについて | 【スライド13】 |
| 9. 食べる時の姿勢について | 【スライド14】 |
| 10. フォローアップミルクについて | 【スライド15】 |
| 11. おやつについて | 【スライド16】 |
| 12. 取り分け離乳食について | 【スライド17】 |



ちょっと
復習

1 離乳食ってなに？

母乳やミルクからの栄養で成長していたお子さんが
幼児期の食事へ移行していく期間を「離乳期」
その時に与える食事が「離乳食」です



☆朝食・昼食・夕食の**1日3食**を食べられるようになる

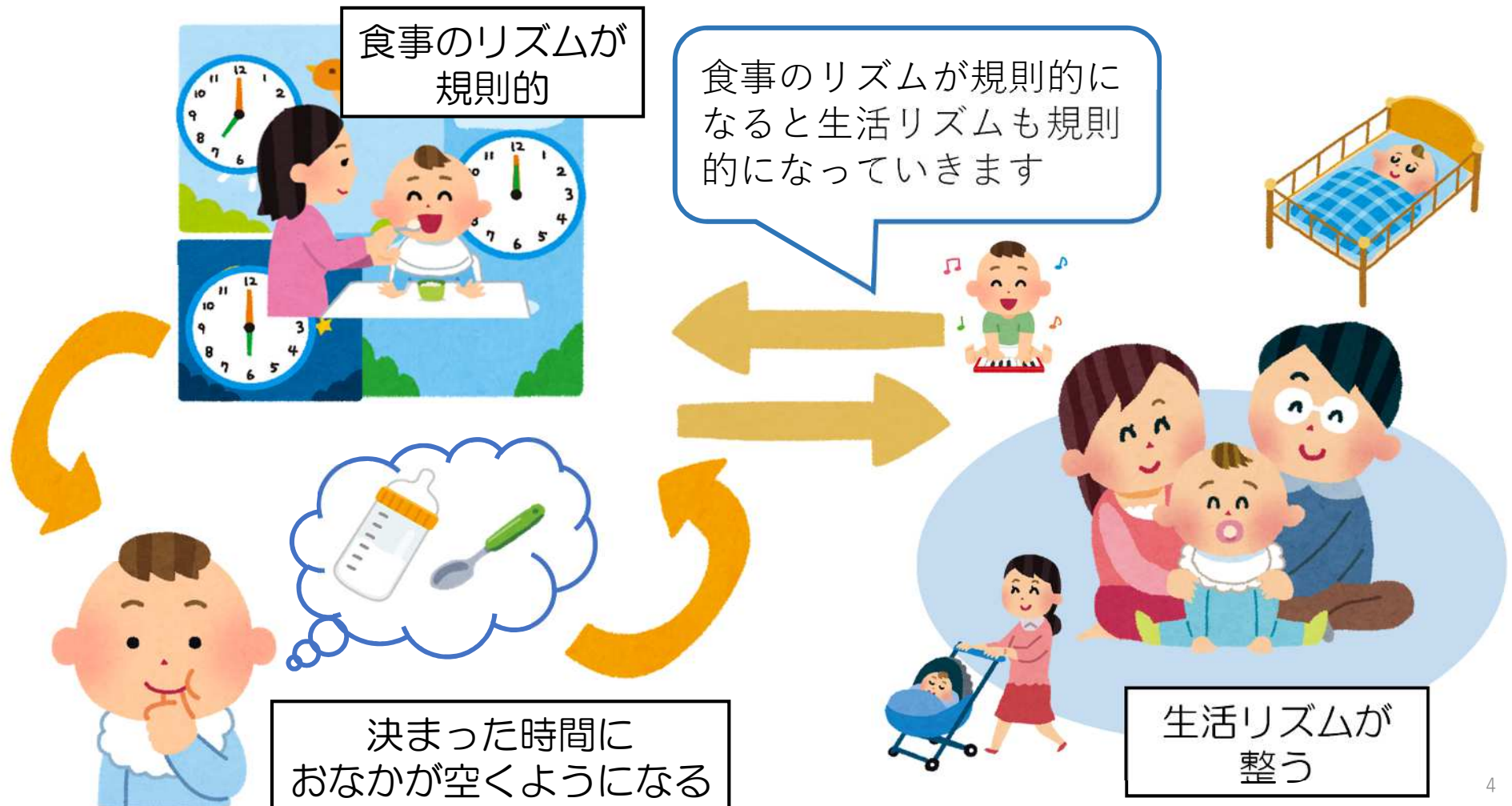
☆**家族と一緒に**に食卓を囲み、**家族とほぼ同じもの**を
食べられるようになる

家族一緒にバランスよく食べる
ためには、家族の生活リズムや
食事を整えることも大切です！



2 生活リズムについて

離乳が進み食事の回数が増えてくるにつれて**食事のリズム**や**生活リズム**を整えていくことが大切になってきます



3 離乳食の時間や回数

◆タイムスケジュールの例◆時間や月齢はあくまでも目安です。お子さんの様子を見ながら進めましょう。

	6:00	8:00	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00	寝る前
離乳中期	 授乳		 離乳食 ＋授乳		 授乳		 離乳食 ＋授乳	 授乳
離乳後期 3回食の 始めの頃	 授乳		 離乳食 ＋授乳		 離乳食 ＋授乳		 離乳食 ＋授乳	 授乳
離乳後期 3回食に 慣れた頃	 離乳食 ＋授乳		 離乳食 ＋授乳		 授乳		 離乳食 ＋授乳	 授乳
離乳完了期	 離乳食		 おやつ	 離乳食		 おやつ	 離乳食	

※離乳食＋授乳はセットです。離乳食後の授乳は欲しがるだけ飲ませましょう。

大人も
子どもも

4 食事バランスの基本



5 食材について～生後7～8か月頃～

5～6か月頃の食材にプラスして

※表はあくまで目安です。お子さんの様子やご家庭の状況、季節に応じて試してみましょう！

主食

米がゆ（7倍がゆ～5倍がゆ）、パンがゆ（牛乳煮）、スパゲティ・マカロニ、コーンフレーク、オートミール



副菜

なす（皮除く）、ピーマン、カリフラワー、ねぎ、にら、アスパラガス、さやいんげん、さやえんどう、レタス、里芋、きゅうり、のり、わかめ

ツナ
油漬けではなく、
水煮を選んで！

主菜

白身魚（さけ等）、赤身魚（まぐろ・かつお等）、納豆・高野豆腐、卵黄～全卵、ささみ



調味料他

かつおだし、バター、少量の調味料（塩・砂糖・しょうゆ・みそ）、牛乳（調理に少量使用）、チーズ（クリームチーズ以外）、プレーンヨーグルト



調味料を使う場合は
香りつけ程度から

5 食材について～生後9～11か月頃～

7～8か月頃までの食材にプラスして

※表はあくまで目安です。お子さんの様子やご家庭の状況、季節に応じて試してみましょう！

主食

米がゆ（5倍がゆ～軟飯）、食パン・ロールパン（小さくちぎって）、ホットケーキ、クラッカー



副菜

食物繊維の多い野菜以外は、軟らかく煮れば、ほとんどの野菜・果物を使うことができる

主菜

青皮魚（いわし、さば、さんま等）、レバー、豚・牛ひき肉、軟らかく煮た大豆（必ずつぶして与える）



調味料他

少量の植物油、ケチャップ、マヨネーズ（全卵が食べられてから）、酢、みりん・酒（しっかり加熱して）



「煮る」、「ゆでる」以外の調理方法もOK
大人の食事からの取り分けも積極的に！

5 食材について～生後12～18か月頃～

9～11か月頃までの食材にプラスして

※表はあくまで目安です。お子さんの様子やご家庭の状況、季節に応じて試してみましょう！

主食

軟飯～ごはん



副菜

食べやすく調理していろいろな野菜を与える
揚げ物にしてもよい

生揚げ等

油抜きをして
使用しましょう

主菜

油揚げ・生揚げ・がんもどき、
干物（新鮮で薄味のもの）、ハム・ウィンナー等



調味料他

はちみつ（1歳を過ぎてから）、
牛乳（飲み物としては1歳を過ぎてから）、
カレー粉、ソース、コンソメ、クリームチーズ等

はちみつを
取り入れるのは
1歳過ぎてから！



家族と一緒に
色々な食材や料理にチャレンジしよう！



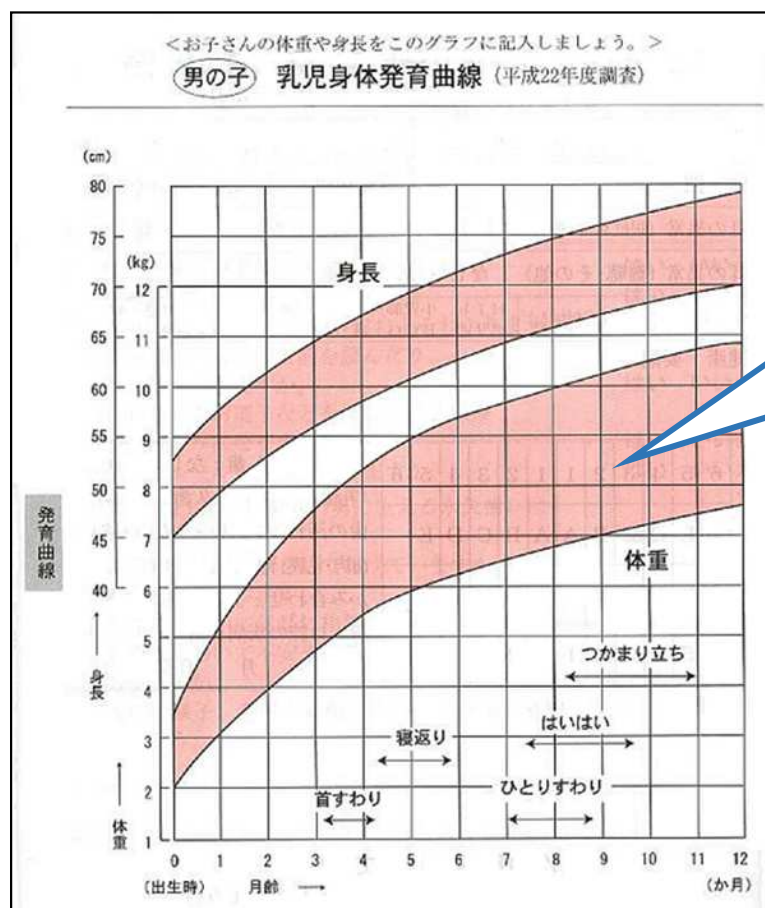
6 食事量の目安について①

1回当たりの 目安量	離乳中期 (7～8か月頃)	離乳後期 (9～11か月頃)	離乳完了期 (12～18か月頃)
穀類 (g)	全がゆ50～80	全がゆ90～ 軟飯80	軟飯90～ ごはん80
野菜・果物 (g)	20～30	30～40	40～50
魚 (g)	10～15	15	15～20
または肉 (g)	10～15	15	15～20
または豆腐 (g)	30～40	45	50～55
または卵 (個)	卵黄1～ 全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～ 2/3
または乳製品 (g)	50～70	80	100

※量はあくまで目安です。お子さんの食欲や成長・発達に合わせて量を調整しましょう。

6 食事量の目安について②

食事量や授乳量が適量かどうかは、身長や体重の伸び方を見て判断します。

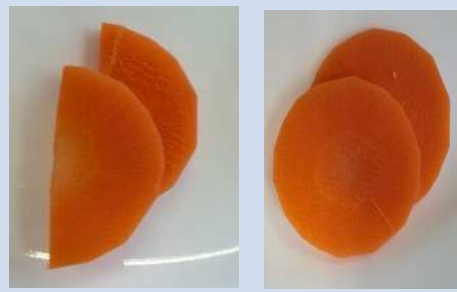


母子健康手帳にある発育曲線のグラフに体重や身長を記入し、カーブに沿っているかどうかを確認しましょう



体重増加が見られない、急速に体重が増加する等、発育曲線から外れていく場合は、医師に相談しましょう

7 離乳食の形態について

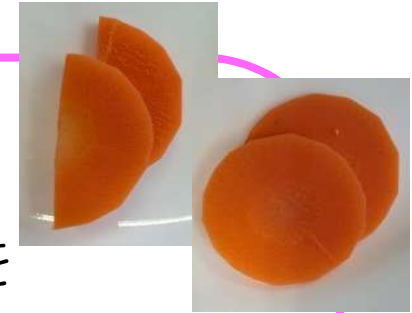
	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
調理形態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ
摂食機能の目安	舌と上あごで押しつぶして飲みこむ	歯ぐきでつぶすことができる	歯を使うようになる (前歯でかじり取る等)
お口の動き	舌やあごの動きは前後から上下運動へ。舌と上あごで食物を押しつぶすので、口唇は左右対称に引かれる。	舌が左右にも動くようになり、食物を歯ぐきの上にのせ、つぶせるようになる。口唇は左右非対称の動き。	前歯が生えそろそろ時期。前歯でかじりとりができる等一口より大きい物も食べることができるようになる。
大きさ	3～5mm程度	1cm程度	1.5cm程度
食形態のイメージ	  		

8 手づかみ食について

手づかみ食は9か月頃から盛んになってきます。
手づかみ食を通して「自分で食べる」機能や意欲を育て
ましょう！

ポイント

前歯でかじり取る
練習にもなります



☆手づかみ食のできる食事に

- ・食材の切り方を大き目にする等メニューに工夫を
- ・食べ物はお子さんのお皿に、汁物は少量入れたものを用意

☆汚れてもいい環境を

- ・エプロンの使用、新聞紙を敷く等後片付けがしやすいように

☆食べる意欲を尊重して

- ・お子さんの食べるペースを大切に
- ・食事を空腹で迎えられるよう、規則的な生活リズムを



9 食べる時の姿勢について

上手に食べるためには食べる時の姿勢も大切です。

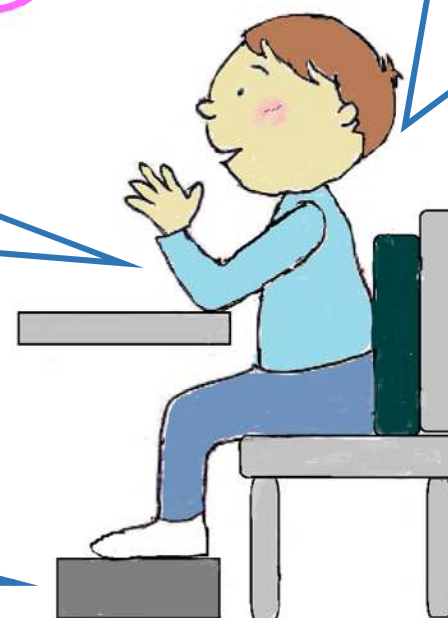
ポイント

- 腰が安定している
- 足の裏が床等についている
- テーブルといすの高さが適切

腰が安定しない場合は
クッションやバスタオル等を
背中にあてて調整します

テーブルといすの高さは「ひじ」が
テーブルにつく程度に調整しましょう

足の裏が床等につくことで姿勢が安定します。
つかない場合は、足台を利用しましょう。
(牛乳パック等で作ることができます！)



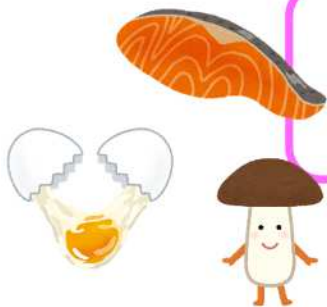
10 フォローアップミルクについて

- フォローアップミルクは、牛乳の代替品としてつくられたもので、母乳または育児用ミルクの代替品ではありません。離乳が順調に進んでいる場合には必要ありません。
- 離乳が順調に進まず、鉄不足のリスクが高い等、必要に応じて使用する場合は、9か月以降とします。

鉄とビタミンDについて

- 胎児期に体内に蓄積された鉄は生後5か月頃から欠乏し始めると言われています。
- 近年、ビタミンD欠乏によるくる病が増えています。

適切な時期に離乳を開始し、鉄やビタミンDを含む食品を積極的に摂取しましょう！



育児用ミルクやフォローアップミルクを離乳食の食材として使うのも手！

11 おやつについて

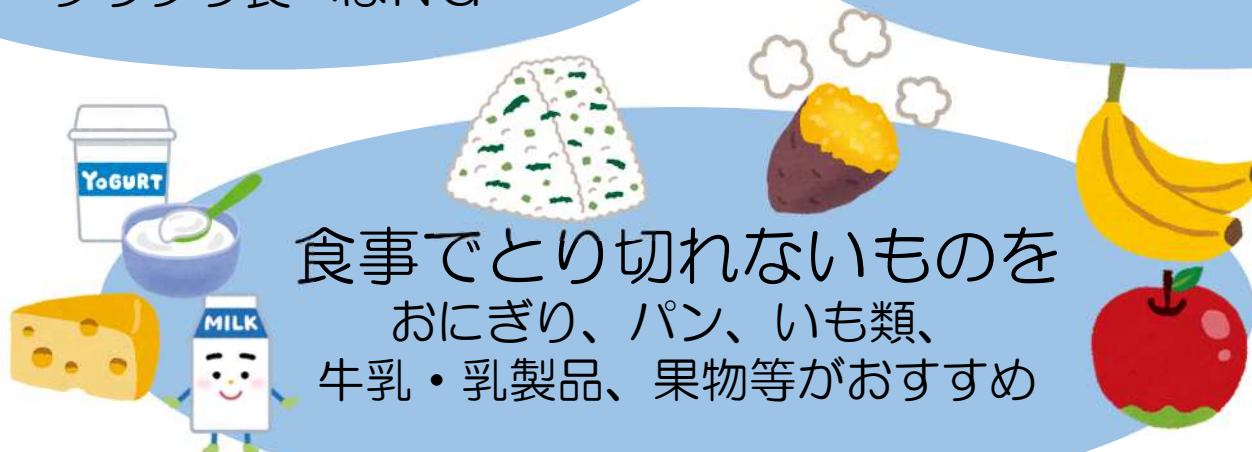
乳幼児は胃の容量が小さいので、食事だけではエネルギーや栄養素が不足することがあります。足りない栄養を補うために必要に応じて間食（おやつ）を与えます。



生活リズムや食事量によって時間や回数を決めましょう

時間や回数を決めて
1日1～2回
ダラダラ食べはNG

量にも配慮を
食事に影響しない量を



食事でとり切れないものを
おにぎり、パン、いも類、
牛乳・乳製品、果物等がおすすめ

12 取り分け離乳食について

「取り分け離乳食」とは家族の食事を作る過程で離乳食用に必要な分だけ取り出して調理すること。ポイントを押さえれば、離乳食づくりがぐっと楽になりますよ！

材料 大人2人+赤ちゃん

じゃがいも1個、大根100g、人参1/4本、小松菜1株、油揚げ1/2枚、だし汁300ml、みそ小さじ2



作り方

- ①じゃがいもは薄切り、大根と人参はいちょう切り、小松菜は2cm幅、油揚げは1cm幅に切る。
- ②鍋にだし汁、じゃがいも、大根、人参を入れ、煮る。
- ③油揚げ、小松菜、みそ小さじ2/3を加える。
- ④残りのみそを加え、大人用に仕上げる。

取り分けのタイミング

- ☆まだ食べられない食材を入れる前
- ☆味付け(みそ等)をする前
- ☆油や油っぽい食材を使う前

バランスよく取り分けられるよう、家族の食事も見直してみましょ

