

調理方法と与えてよい食品のめやす

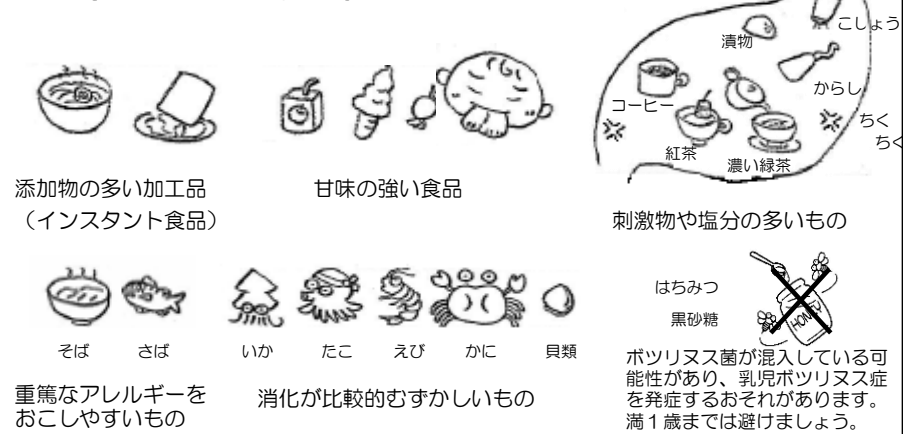
	1回食		2回食		3回食		
	5か月	6か月	7か月	8か月	9~11か月	12~18か月	
主食になるもの	米・パン	10倍がゆ 〔米:水 1:10〕 	7倍がゆ 〔米:水 1:7〕 	5倍がゆ(全がゆ) 〔米:水 1:5〕 	軟飯 	ごはん 	
	めん類	うどん 細かく刻み くたくた煮	マカロニ・スパゲッティ 柔らかくゆでて 細かく刻む		短く切って やわらか煮		
	いも	じゃがいも・さつまいも うらごし・マッシュポテト	つぶし煮 	長芋 やわらか煮	あらつぶし ふかし芋	コロケ 	
副菜になるもの	野菜	うらごし すりつぶし おろし煮 	きざみ煮・やわらか煮 おしつぶし 	一口大 やわらか煮 	かむ練習 ゆで野菜	サラダ 	
	果物	すりおろし 	つぶす 	うす切り 	そのまま 		
	海藻		わかめ くたくた煮 	もみのり (味なし) 	ひじき とろろ昆布 		
主菜になるもの	卵		卵黄(固ゆで) 	全卵 茶碗蒸し 	オムレツ いり卵 卵焼き 	目玉焼き 	
	大豆 大豆製品	豆腐 すりつぶす 	きな粉 	納豆 刻んで 加熱 	高野豆腐 すりおろし 煮る 	大豆 煮つぶし 	厚揚げ(油抜きして)
	乳製品		プレーンヨーグルト 	ホワイトソース (牛乳や育児用ミルクを使用) 	チーズ 	グラタン 	牛乳 そのまま
	魚	白身魚 すり流し汁 	赤身魚 あんかけ 水煮缶・煮魚 焼き魚をほぐす 	青皮魚 焼き魚 	ムニエル 	フライ 	
	肉	スープ 	鶏ささみ 鶏ひき肉 	牛・豚の赤身 ひき肉 	ふわふわハンバーグ 	肉団子 うす切り肉の からあげ 	
油脂類		バター 		マヨネーズ(少量)・ごま 			

<注意点>

季節の新鮮な材料
を使いましょう!

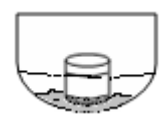


こんなものは避けましょう!



<コップ粥の作り方>

水 150ml
米 大さじ1 (15ml)
コップ



耐熱のコップに米1:水10
を入れ、炊飯器で米を炊く
ところに入れる。

↓
ご飯とおかゆが同時にできる。

<魚の種類>

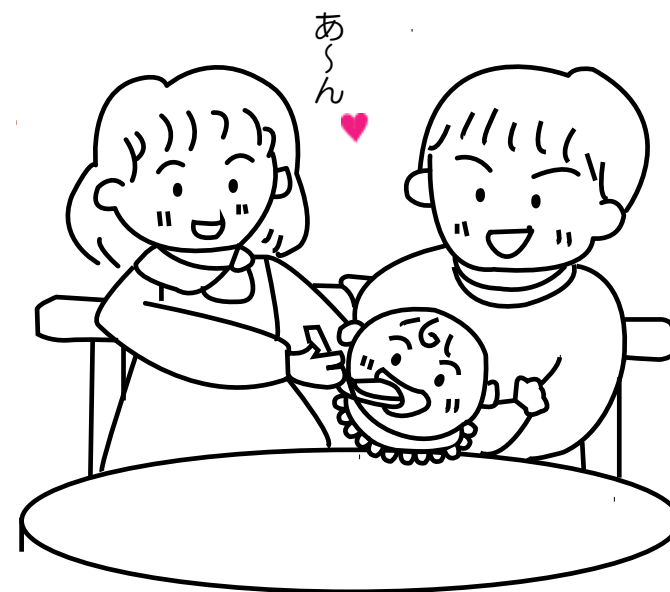
白身魚: たい、かれい、たら
ひらめ など

赤身魚: まぐろ、さけ、かつお
など

青背魚: いわし、ぶり、さんま
など

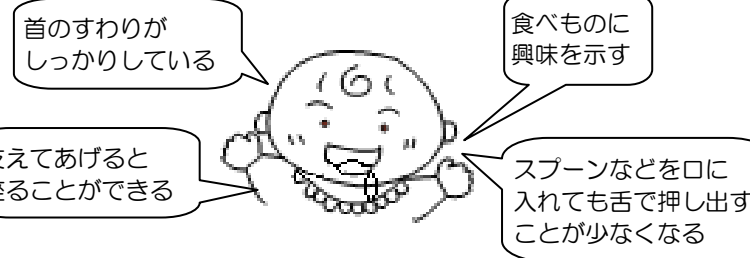
あかちゃんの食事

離乳・授乳の支援ガイドより



〔離乳食はいつはじめるの?〕

5・6か月ごろになり、これらの様子がみられたら、離乳食をはじめましょう。



赤ちゃんの発達には個人差があるので、赤ちゃんの様子をよく観察しましょう。始めはうまくいかなくても、だんだん上手に食べられるようになります。あせらず、楽しい雰囲気ですすめていきましょう。

〔アレルギーが心配な時は?〕

(湿疹など) 気になる症状があるときは、医師に相談してから始めましょう。

〔離乳の開始前に、果汁は必要なの?〕






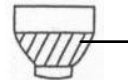

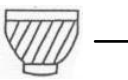


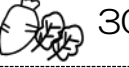
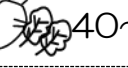

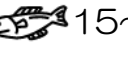










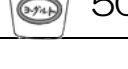
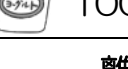

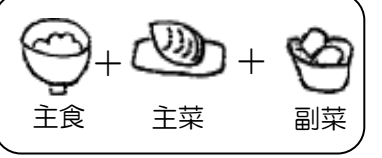



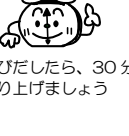




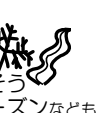
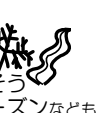


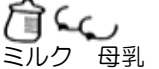
栄養面では特に必要ありません。離乳前の赤ちゃんにとって、最適な栄養源は母乳や育児用ミルクです。離乳前に乳汁以外の果汁などを飲ませると、母乳や育児用ミルクの飲む量が減り、必要なエネルギーや栄養素が不足することもあります。

〔成長の目安〕

母子健康手帳の成長曲線のグラフに体重・身長を記入して、成長曲線のカーブにそって伸びていけば大丈夫です。

赤ちゃんの食事

《この表は目安ですので赤ちゃんに合わせて進め方や食品の量を調節しましょう。》

		生後5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	
離乳食の回数		開始後の約1か月間 1日1回 それ以降 1日2回	1日2回	1日3回	1日3回	
授乳の目安		食後 + 赤ちゃんが欲しがるだけ 1000～800ml	食後 + (母乳)赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク)1日3回程度 800～600ml	食後 + (母乳)赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク)1日2回程度 600～400ml	一人一人の離乳の進行および 完了の状態に応じて与える 牛乳や育児用ミルクを400～200ml	
離乳食のかたさの目安		ポタージュ状 → ジャム状 → 豆腐状 (舌でつぶせる) → 厚焼き卵状 (歯ぐきでつぶせる) → ハンバーグ状 (歯ぐきでかめる)				
食べ方トレーニング		口を閉じてゴックンします ごっくん  ゴックン期	モグモグして飲み込みます 舌と上あごでつぶします  モグモグ期	頬をふくらましたりしてカミカミします 口全体をつかいます  カミカミ期	歯がはえてきても、かむ力はまだ未熟です 1歳頃から歯でかむトレーニングの始まりです 前歯でかみきる  パクパク期	
与える時間の例 		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 <small>時間を決めて 栄養を補う間食</small> 10時 間食 午後 0時 昼食 3時 間食 6時 夕食  パン いも 牛乳 など	
1回あたりの目安量	穀類(g) <small>大さじ1=15ml 小さじ1=5ml</small>	つぶしがゆ (10倍がゆをつぶしたもの) から はじめます。 すりつぶした野菜なども試してみましょう。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを 試してみましょう		7倍がゆ 50 (1/2杯)  → 80 (2/3杯) 	5倍がゆ 90 (2/3杯)  → 軟飯 80 	軟飯 90 (2/3杯)  → ご飯 80 (2/3杯) 
	野菜・果物(g)			 20～30 (小さじ4～6)	 30～40 (大さじ2～3弱)	 40～50 (大さじ3～4弱)
	魚(g)	例) 離乳食開始の1か月のすすめ方		 10～15 (小さじ2～3) <small>やわらかく 煮てスプーン やフォークな どで粗くつぶ します</small>	 15 (小さじ3) <small>かみやすいように 1cm角程度の 大きさに切り 柔らかく煮ます</small>	 15～20 (小さじ3～4) <small>手づかみ食べ ができるよう に、細長く切 るなど工夫し ましょう</small>
	または肉(g)			 10～15 (小さじ2～3)	 15 (小さじ3)	 15～20 (小さじ3～4)
	または豆腐(g)			 30～40 (大さじ2～3弱) 	 45 (大さじ3) 	 50～55 (大さじ3強～4弱)
	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 (大さじ3～5弱)	 80 (大さじ6弱)	 100 (1/2カップ)	
ポイント いらな～い!! <small>素材の味で十分</small>  調味料は不要です。7か月以降になれば レパートリーを増やすためにごく少量 を使用することができます。		遅くとも6か月中にはじめましょう ゆっくりと 1日1品 1さじから  機嫌 食欲を見ながら  慣れさせることが目的です		栄養バランスが大切です  だして鶏肉・野菜を煮る    赤ちゃん <small>このまま味をつけて</small> <small>パパ</small> お茶 マッシュ つぶして <small>ポトフ シチュー</small>	献立に変化をつけましょう 自分で食べた～い!  遊びだしたら、30分で 切り上げましょう  コップの練習を 始めましょう <small>ぐちゃぐちゃ</small> 下手でも手づかみさせたり スプーンをもたせます  鉄分 <small>こんなものを たくさん与えてね</small> まぐろ かつおなど  肉・レバー  緑黄色野菜  海そう  レーズンなども 	離乳は完了 もう幼児食です いただきます  手づかみ  ウロ ウロ 食事のしつけも少しずつ 教えていきましょう <small>遊び食べ むら食い</small> おやつのポイント 『おやつ=甘いお菓子』ではありません。 この時期は胃が小さく、消化吸収が未熟です。 食事でとれなかった栄養を補いましょう 18か月を目安に卒業!  育児用ミルク 母乳 