

スタートの前に 3~4 か月頃までは、離乳食をあげても飲み込めません。上手にごっくんできるようになる 5~6 か月頃から離乳食をスタートします。それまでに授乳時間を整えていきましょう。

# 赤ちゃんの食事のすすめ方

みんなで食事を、赤ちゃんも家族の一員。赤ちゃんだって、みんなと食べるのが好きです。食事時刻や献立を、少しずつおとなと同じにしていきましょう。

食べ方のトレーニング	5~6 か月 1日1回1さじから		7~8 か月 舌ざわりを楽しめるように種類を少しずつ増やして		9~11 か月 楽しい食事体験を		12~18 か月 食べる楽しみを手づかみ食で	
	最初は口をあげたまま飲み込みますが、だんだん口を開けてゴックンするようになります。		2~3秒モグモグして飲み込みます。(舌でつぶす)		頬をふくらましたりしてカミカミします。(歯ぐきでつぶす)		奥歯が生えてきてますますには歯でかめるようにはなりません。1歳頃からは、歯ぐきや歯でかむトレーニングの時期です。	
もぐもぐ ごっくん								
	離乳食の回数	1日1~2回	1日2回		1日3回		1日3回	
授乳の回数	食後+赤ちゃんが欲しがるだけ		食後+ (母乳)赤ちゃんが欲しがるだけ (ミルク)1日3回程度		食後+ (母乳)赤ちゃんが欲しがるだけ (ミルク)1日2回程度		一人ひとりの離乳の進行および完了の状況に応じて与える	
食べ方の目安	○子どもの様子を見ながら、1さじずつ始める ○母乳やミルクは飲みたいだけ与える		○食事のリズムをつけていく ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく		○食事のリズムを大切に ○家族と一緒に楽しい食卓体験を		○食事のリズムを大切に、生活リズムを整える ○自分で食べる楽しみを手づかみ食から始める	
(食べ物の形状)	ポタージュ状 → ジャム状 (ドロドロ状)		豆腐状 (舌でつぶせる固さ)		バナナ状 (歯ぐきでつぶせる固さ)		肉団子状 (歯ぐきでかめる固さ)	
固さと調理例 (かぼちゃ)	なめらかにすりつぶす		ゆでて3~5mm角に切り、粗くつぶす		ゆでて5~8mm角に切る		ゆでて1cm角にまたは手づかみ食へできるように細長く切る	
主食になるもの	米・パン	ドロドロにしたかゆ (つぶしがゆ・パンがゆ)	ベタベタがゆ・トーストをミルクや牛乳にひたす	全がゆ 50~80g	おかゆ・軟飯・トースト	全がゆ 90g ~軟飯 80g	✿ 1歳からのメニュー ✿	
	めん類	そうめん・うどんのドロドロ煮	そうめん・うどんの柔らか煮		煮込みうどん・そうめん			
主菜になるもの (ごちそう)	じゃがいも さつまいも	柔らかく煮たものをつぶしてスープでのばす	煮つぶし	卵黄1個~全卵1/3個	オムレツ・厚焼き卵	全卵1/2個	ほとんどなんでも食べられるようになりますが、固すぎるものや辛いものなどは避けます。ご飯など全体的におとなよりやや軟らかめとします。食事の時間はおとなの時間に近くなりますが、1度に食べられる量が少ないので、朝・昼・夕の他に1~2回軽いおやつを入れて、メニューを考えます。	
	卵	固ゆで卵の黄身をスープでのばす	かき卵・茶わん蒸し・いり卵	または、30~40g	納豆は細かく切って 白あえ・厚揚げの含め煮	または、45g		
	大豆製品	汁の具の豆腐をつぶす・きなこ	きざみ納豆	または、50~70g	グラタン・リゾット・チーズ	または、80g		
	乳製品	ミルクかゆ・ヨーグルト	シチュー・プリン・ミルク煮	または、10~15g	煮魚・焼き魚・ムニエル・バター焼き	または、15g		
	魚	白身魚やしらす干しのすりおろしをのばす	肉(脂肪の少ないもの)・レバーのすりつぶし	または、10~15g	ひき肉を細かく切って	または、15g		
副菜になるもの	肉・レバー		肉(脂肪の少ないもの)・レバーのすりつぶし					
	にんじん・かぼちゃ・ほうれん草等	ポタージュ・柔らか煮の裏ごし・すりつぶし	●そろそろ2回食に 柔らかく煮たものを細かくきざむ		煮物・ごまあえ	30~40g		
	大根・キャブツ・きゅうり等	柔らかく煮の裏ごし・すりつぶし	大根・きゅうり等をすりおろす	20~30g	おひたしを細かくきざむ			
	果物	すりおろし	粗おろし・きざみ		コンポート・薄切り			
海藻	●離乳食の後に母乳又はミルクを1日1回少量からスタート 煮つぶし こんぶでだしをとる	わかめのトロトロ煮		もみのり・ひじきのいり煮				

母乳またはミルク } 赤ちゃんの成長とともに、だんだん離乳食の種類や量が増えていきます。  
 離乳食

食後は、湯ざましや水を飲ませて、口の中をきれいに。口のまわりもきれいにふいてあげましょう。

