

離乳食のしおり



離乳食の進め方の目安です。
ご家庭での離乳食作り
にご活用ください！！

保健福祉課 健康推進班

問い合わせ 電話：37-1113

離乳ってなに？

赤ちゃんにとって最適の栄養だった母乳やミルクも、赤ちゃんの成長にしたがって他の栄養をとることが必要となってきます。その第一歩が「離乳」です。

「離乳」とは、母乳やミルクから幼児食へと進んでいく過程をいいます。生後5、6か月頃から約1年をかけて「飲む」ことから「食べ物を口に取りこむ」「飲みこむ」「かたまりをかみつぶ」といった食べるための機能を学び発達させていくことです。離乳が進むと、摂取する食品の量や種類が多くなり、献立や調理形態も変化していきます。

しかし、赤ちゃんの成長・発達には個人差があります。
それぞれの発達に合わせて離乳食を進めていきましょう。



赤ちゃんが送る離乳開始のサイン

赤ちゃんに次のような発達が見られたら、離乳開始のサインです！！
個人差はありますが、だいたい生後5、6か月頃になると見られます。

★こんなサインが見られるか、赤ちゃんをよく見てみましょう★

- 首のすわりがしっかりして、支えてあげると座ることができる。
- 食べものに興味をしめす（はしを目で追ったりする）。
- 口をモグモグさせたり、よだれを流して食べたそうな様子を見せる。
- スプーンを口に入れても嫌がらなくなった。



離乳の進行は赤ちゃんの発達にあわせて！

離乳は赤ちゃんの「かむ力」や「消化能力の発達」にあわせてだんだんと進めていきましょう。離乳をはじめて、最初に赤ちゃんが口にする食べものは、消化がよくアレルギーの心配が少ない「つぶしがゆ」がいいでしょう。離乳食を始めたばかりの頃は、できるだけ午前中に1回与えるようにします。

離乳を開始して1ヶ月が過ぎたら、1日2回食にしていきましょう。回数とともに野菜や果物、魚、肉、卵など与える食品の種類や量を増やしていきます。

9か月を過ぎたころから1日3回食にしていきます。自分でごはんを食べたいという意欲が出てくると、食事に自分から手をのばして、手づかみで食べるようになります。

エネルギーや栄養素の大部分を食事で補えるようになってきたら離乳は完了です。離乳完了の目安としてはだいたい1歳6か月頃を目安にしましょう。

※赤ちゃんの発達・成長には個人差があります。あせらずにゆっくり進めていきましょう。



保育所での離乳食のリズム



月齢 時間	5~6 か月頃	7~8 か月頃	9~11 か月頃	12~18 か月頃	
6:00 ~7:00	離乳食 + 母乳/ミルク	離乳食 + 母乳/ミルク	離乳食 + 母乳/ミルク	7:00	朝食
11:00 ~11:30	母乳 または ミルク	離乳食 + 母乳/ミルク	離乳食 + 母乳/ミルク	9:00	午前 おやつ
14:30 ~15:00	母乳 または ミルク	母乳 または ミルク	母乳 または ミルク	11:00	昼食
18:00 ~19:00	母乳 または ミルク	母乳 または ミルク	離乳食 + 母乳/ミルク	15:00	午後 おやつ
22:00 ~23:00	母乳 または ミルク	母乳 または ミルク	母乳 または ミルク	18:30	夕食

※保育所での離乳食は、ご家庭で2回食になってリズムに慣れてきてから開始しています。

(目安として7か月頃です)

離乳食後には母乳/ミルクを飲みたいだけ与えましょう。

離乳食や母乳/ミルクは、赤ちゃんの食欲や発達にあわせて調整しましょう。



Q. 離乳の準備は必要？

離乳食をはじめ月齢のお子さんを持つお母さんから「離乳食をはじめの前に準備は必要ですか？」と聞かれます。

以前は離乳食開始後のすすみが良くなるように、母乳やミルク以外の味を覚えさせるために果汁を飲ませましょうとすすめられていました。しかし、乳児期以降に果汁を多く飲み過ぎてしまう傾向が見られること、低栄養や発育障害との関連も報告されていることから、今は離乳食の開始前の果汁の摂取はすすめられていません。

また、スプーンに慣れさせるために離乳食開始前にスプーンの利用をすすめられていましたが、今は離乳食の開始と同時にスプーンに慣れさせるというように変わりました。

離乳食の開始前に特に準備は必要ありません。



Q. 離乳食で気をつけたいポイントは??



毎日成長を続ける赤ちゃんですが、身長や体重などの見てわかる成長とは違い、体の機能、特に食事と密接な関係にある“消化・吸収機能”は完成するまで長い時間を要します。離乳食を通して何を与えて何を避けたいのか、きちんと見極めることが赤ちゃんの健やかな成長につながります。

【気をつけたい5つのポイント】

①かたいものや大きいものはまだまだ早い！！

…離乳期間の赤ちゃんは嚙んだり飲みこんだりを上手にできません。やわらかく簡単にゴックンと飲み込めるような調理や工夫が必要です。成長に伴い歯や口の動き、消化機能の発達に応じて大きさはもちろん、かたさも変化していきます。個人差があるので様子を見ながら進めましょう。

②赤ちゃんも胃もたれ？脂肪に注意！！

…脂肪を吸収する消化機能はあかちゃんはまだ未完成です。脂肪は重要な栄養源ですが、最初は魚も肉も低脂肪の部位を選び、月齢に応じて少しずつ種類を広めましょう。

③タンパク質はゆっくり、少しずつ！！

…タンパク質には“アレルギー”を起こしやすい食品があります。消化しやすい植物性のタンパク質（豆腐や納豆）からゆっくり少しずつ与えましょう。動物性の食品を与える場合には脂肪の少ない鶏肉からあげましょう。

④必ず加熱が原則です！！

…抵抗力の弱い赤ちゃんは、わずかな量でも細菌による食中毒やアレルギーを引き起こすこともあります。調理環境は常に衛生に、調理は必ず加熱して食べさせましょう。アレルギーを引き起こす“アレルゲン”は加熱することで減少するものが多いので、加熱を徹底することでアレルギーの発症を抑えることができます。

⑤離乳食はうす味が基本！！

…腎臓の処理能力が未完成な赤ちゃんは、大人以上に塩分に注意が必要です。離乳食は薄味、または味付けは不要です。素材本来の持つ味を・風味を生かしましょう。家族の食事から取り分ける際には、味付け前に取りわけるようにしましょう。



Q. 離乳食の進め方の目安は??



離乳食はこれから一生続く食事のスタートです。食事の楽しみや喜びはもちろん、調理法や切り方などによっても離乳食は月齢によって大きく変化します。また個人差もとても大きいので、お子さんの体調等を見ながら無理をせずに始めましょう。

	5～6か月 (ゴックン期)	7～8か月 (モグモグ期)	9～11か月 (カミカミ期)	12～18か月 (パクパク期)
食べ方	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ与える。 母乳やミルクは飲みただけ与える。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日2回食で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す。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 家族一緒に楽しい食卓の体験を。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。 自分で食べる楽しみを手づかみ食べたら始めましょう。
離乳食の割合	離乳食 10% ミルク 90%	離乳食 20～40% ミルク 80～60%	離乳食 70% ミルク 30%	離乳食 100%
調理形態	なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトのような状態)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらいの固さ)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらいの固さ)	歯ぐきでかめる固さ (肉だんごくらいの固さ)
目安量				
穀類	つぶしがゆ	全かゆ 50～80g	5倍かゆ 80～90g 軟飯 70～80g パン 20～30g	軟飯 90g～100g ごはん 80g パン 30～40g
野菜・果物	すりつぶした野菜	20～30g	30～40g	40～50g
魚	慣れてきたら豆腐や白身魚を試してみる	10～15g	10～20g	15～20g
肉		10～15g	10～20g	15～20g
豆腐		30～40g	40～50g	40～50g
納豆			10～15g	10～15g
卵			卵黄 1/2 個	卵黄 1 個～全卵 1/3 個
乳製品			80g	90～100g
調味料		だし汁・塩・しょうゆ・砂糖・味噌		
			バター・ケチャップ・マヨネーズ	
			酢・カレー粉	

～ 各月齢での詳しい内容等を次のページから紹介します ～



☆ 5～6か月頃（ゴックン期）☆

～母乳やミルク以外の食べものに慣れる時期です。離乳食を飲みこみ、その舌ざわりや味に慣れるようにしましょう～

離乳食の回数	1回（午前中の機嫌のよい時間帯）
調理形態	なめらかにすりつぶした状態（ヨーグルトのような状態）
食事の目安	<ul style="list-style-type: none"> ・1種類を1さじずつ始める。 ・10倍かゆから始め、野菜の種類や量を増やしていく。（はじめはじゃがいもや根菜から始めると調理しやすい） ・慣れてきたら豆腐や白身魚など、たんぱく質のものを少しずつ増やしていく。
食べさせても良いもの	おかゆ・にんじん・じゃがいも・かぼちゃ・大根・さつまいも・キャベツ・ほうれん草・豆腐・白身魚・麩
味つけ	味つけはしない （素材のもつ味だけで十分です）
口の動き	<ul style="list-style-type: none"> ・口唇を閉じて、ごっくんと飲み込めるようになります。 ・舌は前後にしか動きません。
食べさせ方のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ひざに抱いた赤ちゃんの姿勢を、少し後ろに傾けるようにすると食べさせやすくなります。 ・スプーンの先に少量取り、下唇の上へのせ、口の奥に入れすぎないようにしましょう。 ・赤ちゃんに合った一口量を与えましょう。 ・ごっくんして飲み込んでから次を与えましょう。 <p>※浅いスプーンを使うと食べやすいよ！</p>



* 離乳食の進め方の目安

離乳食はアレルギーの心配の少ない「おかゆ」から始めます。無理をせずに“1さじ”からゆっくと始めましょう。

● 離乳開始1か月の進め方の例

	1～2日	3～4日	5～6日	7～8日	9～10日	11～13日	14～16日	17～18日	19～20日	21～30日	
つぶしがゆ	1さじ	2さじ	3さじ	→			4さじ	→		5さじ	7さじ
じゃがいも				1さじ	2さじ	3さじ	→				4さじ
にんじん								1さじ	2さじ	3さじ	
豆腐										1さじ	



●10倍がゆ

- ①米はといで水気をきる。
- ②厚手の鍋に米1：水10の割合で入れて、20～30分おく。
- ③火にかけ、沸騰するまで強火で、沸騰したら弱火にして約40分炊く。
- ④火を消し、約10分蒸らす。

おかゆの水加減

10倍がゆ	米1：水10
7倍がゆ	米1：水7
5倍がゆ	米1：水5
軟飯	米1：水2～3



●おかゆを作るときにはこんなやりかたもあります。

*カップがゆ

電気炊飯器でご飯を炊くときに、一緒におかゆを作ることができます。

耐熱性の深めの器（湯のみ等）に分量の米と水を入れ、炊飯器の真ん中に入れてスイッチを入れる。湯のみの中だけおかゆができあがります。

*電子レンジで簡単おかゆ

耐熱容器にごはん80gと水40mlを入れてざっと混ぜ、ラップをして電子レンジで1分ほど加熱する。この分量で9～11か月ころの1食分の軟飯が出来上がり。（もう少しやわらかいおかゆを作りたい場合には水の量を多めにすれば簡単に作るができます）

電子レンジでつくるおかゆの水加減

10倍がゆ	ごはん80g：水80ml
7倍がゆ	ごはん80g：水60ml
5倍がゆ	ごはん80g：水40ml
軟飯	ごはん80g：水30ml



【たくさんできた離乳食は捨てずに冷凍保存】

離乳食を毎回少量ずつ作るのはほんとに大変ですよ。家庭で常に行っている冷凍保存は離乳食作りにおいても大いに役立ちます。やわらかく煮た野菜、魚、肉は赤ちゃんの発達に合わせて刻んでから冷凍保存。一度に数回分まとめて作って冷凍保存しておく忙しい時でも便利です。冷凍保存した離乳食は1週間を目安に使い切るようにしましょう。



【離乳食を作ってみよう!!】

♡かぼちゃのミルクポターージュ♡

《材料》・かぼちゃ 10g ・粉ミルク 小さじ1 ・水 適量

- ①かぼちゃは皮をむいて薄く切り、水とともに鍋に入れて火にかける。
(または水でぬらし、電子レンジにかけてやわらかくする。)
- ②やわらかくなったらなめらかにつぶし、粉ミルク、水を適量加えてポターージュ状に仕上げる。



♡白身魚のすりながし♡

《材料》・白身魚 10g ・片栗粉 小さじ1 ・水 小さじ2

- ①白身魚をゆでて、すり鉢で魚の繊維が細くなるまでよくする。
(すり鉢がない場合にはフードプロセッサーに水を少量入れてかける。)
- ②すりつぶした魚を鍋に入れ、水、片栗粉を加えて火にかけてながらスプーンでかきまぜ、ポターージュ状にとろみがついたら火からおろす。

はじめて1か月が過ぎたら。。。

♡小松菜の刻み煮♡

《材料》・小松菜 10g

- ①小松菜はやわらかくゆで、葉先を細かく刻む。
- ②沸騰したお湯に①を入れ、弱火で煮る。

♡さつまいもの煮つぶし♡

《材料》・さつまいも 10g

- ①皮をむいたさつまいもをやわらかくゆで、粗くつぶして湯を加え、マッシュ状に仕上げる。

♡豆腐の煮物♡

《材料》・豆腐 30g

- ①沸騰している湯に、1cm 角くらいに切った豆腐 30g を加え、弱火で煮て火を通し、スプーンで小さい粒が残るくらいにつぶす。



5～6か月頃の

《離乳食の気がかり Q&A》

Q. 離乳食をはじめて1ヶ月くらいたつのに少ししか食べません。

- A. 離乳食がなめらかに調理できているでしょうか？口当たりが悪く、飲みこみにくいと食がすすまないことがあります。体を動かしている時間が少ないと、食事の時間におなかがすいていないこともあるので、十分に遊んで体を動かしてから離乳食の時間にすることもおすすめです。与える大人もリラックスして、少しでも食べたらほめ、食事の時間を楽しくするようにしましょう。
- でも、小食でも赤ちゃんの機嫌が良ければ、もともと小食の赤ちゃんかもしれないので、あせらずにゆっくりすすめてみてください。

Q. 離乳食を口に入れると舌でおしだしてばかりで食べてくれません。

- A. 生まれた時から赤ちゃんには、おっぱいやミルクを吸う能力が身についています。また、吸えないものを舌にのせられた場合には押し出してしまうという反射能力も身につけていて、これは本能的な行動です。ものを舌の上にのせられて、舌や唇を動かして飲み込むという動作は、何度も練習して学習しないと身につくことのできない動作なのです。一回できないからといってくじけることはありません。口から押し出した離乳食は、根気よく何度も舌の奥に入れてあげましょう。そのうちにだんだん上手に食べられるようになります。しかし、赤ちゃんが嫌がるものを無理やり口に入れるのはちょっと待って。嫌な気配が見えるのなら、今日はあきらめて、また明日チャレンジすることも大切です。

Q. 小さい子には多いという卵アレルギーが心配です。どうしたらいいのでしょうか。

- A. 食物アレルギーは、食べものに含まれているタンパク質が原因となって、体によくない症状を引き起こしてしまうものです。皮膚が赤くなる、かゆくなる、せきが出る等の症状がありますが、人によってさまざまです。食物アレルギーを引き起こす代表的な食品は「卵」「牛乳」「小麦」「落花生」「そば」があげられます。アレルギーがある場合は、原因となる食品を除去することが一般ですが、心配だからといって制限しすぎるのもよくありません。食品は十分に加熱し、少しずつ与え、様子をみながら進めてみましょう。どうしても心配な時は、固ゆでにしたゆで卵の卵黄につま楊枝を刺して、ついた卵黄を口に入れてみて様子を見てみましょう。



☆ 7～8か月頃（モグモグ期）☆

～じょうずにゴックンと飲み込めるようになったら、やわらかいものを舌でつぶして食べる、モグモグ期のスタートです～

離乳食の回数	2回
調理形態	舌でつぶせる固さ（豆腐くらいの固さ）
食事の目安 （1回量）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 7倍かゆ 50～80 g ・ 野菜 20～30 g ・ 豆腐 30～40 g ・ 納豆 5～15 g ・ 魚 10～15 g（たら等脂肪の少ない白身魚） ・ 肉 10～15 g（脂肪の少ない鶏肉や豚のひき肉など） <p>※味覚の幅を広げるため、いろいろな食品を離乳食に取り入れていきましょう。</p>
食べさせても 良いもの	<ゴックン期にプラスして・・・> そうめん・うどん・トマト・ブロッコリー・きゅうり・なす・納豆・りんご・みかん・バナナ・いちご等
味つけ	うすく味が感じられる程度 （大人が食べてやっと味を感じる味付けがちょうどです）
口の動き	<ul style="list-style-type: none"> ・ 舌は上下にも動くようになります。 ・ 食べものを舌で上あごに押し付けてつぶします。
食べさせ方の ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ はじめは、やわらかく煮て、かたちのあるものをスプーンの背でつぶしながら与えましょう。 （だんだんつぶさなくても食べられるようになり、一口大くらいの大きさを自分の口でもぐもぐしながら食べられるようになります） ※少し深さのあるスプーンを使用すると食べやすいよ！

【家庭の味を取り分けて離乳食で味わおう】

作るのが大変、と思っていた離乳食も、家庭で普段食べている食事をうまく利用することによって手軽に作ることができます。

○みそ汁

みそを入れる前に、だし汁とやわらかく煮た野菜を取り出します。野菜は赤ちゃんの状態に応じた大きさにつぶしたり刻んだりしてあげよう。

○ほうれんそうのおひたし

葉先だけ離乳食用に刻んで食べさせてあげよう。



【離乳食を作ってみよう!!】



♡ささみのほぐし煮♡

《材料》・鶏ささみ 15g ・ほうれん草 5g ・片栗粉 小さじ1
・水 大さじ1

- ①鶏ささみはゆでて、すり鉢で細かくほぐす。
- ②ほうれん草は柔らかくゆでてみじん切りにする。
- ③鍋に①と②、水、片栗粉をあわせて、とろみがつくまで火を通す。

♡野菜の煮物♡

《材料》・にんじん 10g ・大根 10g ・ブロッコリー 10g
・トマト 10g



- ①にんじんは薄いいちょう切り、大根は1cm角、ブロッコリーはゆでて1cm角にそれぞれ切る。
- ②トマトは湯むきをし、1cm角に切る。
- ③水50ccでにんじんを煮て、柔らかくなったなら大根を加える。
- ④大根が柔らかくなったなら、ブロッコリー、トマトを加えて火を通す。

♡ほうれん草入りマッシュポテト♡

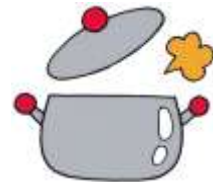
《材料》・じゃがいも 20g ・ほうれん草 10g ・お湯 適量

- ①じゃがいもは皮をむいて柔らかくゆで、熱いうちにつぶしておく。
- ②ほうれん草は柔らかくゆで、みじん切りにして水気を切っておく。
- ③①に②を加えて混ぜ合わせ、パサパサが目立つようならお湯を少量加えてマッシュ状にする。

♡白身魚と野菜のあんかけ♡

《材料》・白身魚 15g ・にんじん 10g ・大根 10g ・片栗粉 適量

- ①にんじん、大根を粗みじん切りにし、ひたひたのお湯で野菜がやわらかくなるまでゆでる。
- ②野菜がやわらかになったら白身魚を加えて火を通す。
- ③火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。



7～8か月頃の

《離乳食の気がかり Q&A》

Q. 2回食にしたら急に食べなくなってしまいました。

A. この時期は急に食欲がなくなることもあります。中だるみの時期で、2回食になって赤ちゃんにも疲れが出てきたのかもしれませんが。無理強い禁物です。機嫌がよく元気で過ごしているようであれば、あまり深く考えずしばらく様子を見てみましょう。

Q. 噛まないで飲み込んでいるようで心配です。

A. この頃になると食品の種類も増え、味や舌ざわり、歯触りを覚える時期です。離乳食の固さがドロドロしすぎではないでしょうか？つぶした食べ物をひとまとめにする等舌の動きを覚え始める時期なので、飲みこみやすいようにとろみをつけたりするのもいいでしょう。また、もっと食べさせたいからといって、口の中にまだ食べ物が入っているのに、次々と口の中に入れていたりしないでしょうか。モグモグしている途中で口の中に押し込んでしまうと、赤ちゃんはゆっくりモグモグできずにまる飲みの習慣がついてしまいます。しっかりと口の中に入っていないことを確認してから、次の一口に進めましょう。

Q. 2回食になったら便秘がひどくなりました。便秘を解消するには？

A. 離乳食の量が少なかったり、水分の摂り方が少なくなったりしていないでしょうか？また、離乳食がタンパク質性の食品に偏っていたり、野菜が少ないということも便秘の原因になります。普段の離乳食に野菜をちょっとプラスする等してみましょう。離乳食の回数や量が増えてくると、母乳やミルクを飲む量が少なくなってしまうので、便が硬くなったり、便が出にくくなってしまってお子さんも多くなってきます。

普段の離乳食に葉物野菜やさつまいも、大根など食物繊維の多い食材を使用してみましょう。ヨーグルトやりんご果汁等も便秘を改善するには効果的です。



☆ 9～11か月頃（カミカミ期） ☆

～カミカミ期はかむための基礎づくりをする大切な時期です。あせらずゆっくり取り組みましょう。～

離乳食の回数	3回
調理形態	歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらいの固さ）
食事の目安 （1回量）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 5倍かゆ 80～90g（軟飯 70～80g） ・ パン 20～30g ・ 野菜 30～40g ・ 豆腐 40～50g ・ 納豆 10～15g ・ 魚 10～20g（たら等の白身魚や赤身魚を少しずつ） ・ 肉 10～20g（脂肪の少ない鶏肉や豚のひき肉等） ・ 卵 卵黄1/2個 ・ 乳製品 80g（ヨーグルトや塩分・脂肪の少ないチーズ等） <p>※牛乳は9か月頃から少しずつ料理に使用していきましょう。</p>
食べさせても 良いもの	<モグモグ期にプラスして・・・> 食パン・パスタ・もやし・ねぎ・海藻・きのこ・肉・赤身の魚等
味つけ	うすく味が感じられる程度
口の動き	<ul style="list-style-type: none"> ・ 舌が左右にも動くようになり、食べものを歯ぐきの方へ移動することができます。 ・ 歯ぐきでかむことができます。
食べさせ方の ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 手づかみ食べを十分にできるように、煮た野菜やトースト等を細くスティック状にして与えてみましょう。 ・ 口の前の方を使って一口量をかみとって食べます。 （最初は一口量が分からずに全部を口に入れてしまうことがあるので気をつけましょう） ・ かみやすいように5mm角程度の大きさに ・ コップやお椀で少しずつ飲めるように練習していきましょう。 <p>※少し深さのあるスプーンを使用すると食べやすいよ！</p>

【手づかみ食べの環境づくり】

- ・ ご飯はおにぎりに、野菜はスティックにするなど献立や切り方を工夫しよう！
- ・ 食べものは子供用のお皿に入れてあげよう。汁物は少なめにするとつかみやすいよ。
- ・ エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、汚れてもいい環境にしよう。
- ・ 子どもの食べるペースを大切にしよう。



【離乳食を作ってみよう!!】



♡豆腐入り松風焼き♡

《材料》・木綿豆腐 15g ・玉ねぎ 10g ・パン粉 4g ・水 小さじ1
・鶏ひき肉 15g ・卵 少々 ・みそ 適量 ・砂糖 適量
・すりごま 適量

- ①木綿豆腐は水切りし、玉ねぎはすりおろして水気を切っておく。
- ②パン粉には水を加えておく。
- ③①に鶏ひき肉、卵、砂糖、みそ、すりごまをあわせてよく混ぜ、②を加えて練る。
- ④オープンシートを敷いた天板に、厚さ1cmで四角く形を整える。
- ⑤180℃のオーブンで②を焼く。

♡野菜とトマトの煮込み♡

《材料》・キャベツ 10g ・じゃがいも 10g ・にんじん 10g
・ブロッコリー 5g ・トマト 10g ・塩 適量 ・油 適量

- ①キャベツとじゃがいも、にんじりは1cm角に切り、ブロッコリーはゆでて1cm角、トマトは湯むきをして5mm角に切る。
- ②ブロッコリー以外の材料を油で軽く炒め、水を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ③野菜が煮えたら塩を少々加えて味を整える。

♡ツナコーンサラダ♡

《材料》・ツナ 5g ・コーン 5g ・きゅうり 10g ・キャベツ 5g
・にんじん 5g ・マヨネーズ 5g

- ①ツナは油切りをしておく。
- ②キュウリは粗めのみじん切り、キャベツ、にんじんは短めのせん切りにする。
- ③①と②をマヨネーズで和える。

♡焼きうどん♡

《材料》・ゆでうどん 60g ・豚こま肉 10g ・にんじん 5g ・もやし 6g
・キャベツ 10g ・しょうゆ 小さじ1/2 ・油 小さじ1/2

- ①豚肉、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を敷いて熱し、肉と野菜を炒め、うどんも加えて炒め、しょうゆで味付けをする。

(お好みで上に青のりをふりかけてもおいしいよ)



9～11か月頃の

《離乳食の気がかり Q&A》

Q. 朝起きることが出来ないため1日3回食が難しく、2回食のままです。

A. 朝起きられないということは、寝る時間が遅くなっていたりはしませんか？大人と同じような生活リズムでいて、いつまでもテレビを見ていたり、遅くに帰ってくる家族と一緒に夕食を食べようと待っていたりはしていないでしょうか？幼児期には規則正しい生活リズム、1日3回食を食べられるようになるということが大きな目標であり、発育には欠かせません。お子さんの生活リズムを見直すのをきっかけに、ご家族みなさんの生活リズムを見直してみてもいかがでしょうか。

Q. なんでも手で食べようとして食べ散らかしてしまうので困ります。

A. 自分で食べたいという意欲が出てくると、スプーンを自分で口に運ぼうとしたり、食べものを手づかみで食べようとして食器をひっくり返したり…。片付けるのが大変ですね。でも、このような時期はお子さんが一人で食べられるようになるためには大切な時期です。あらかじめ汚れてもよい環境を整えて、手で食べる経験を十分にさせてあげましょう。そうした経験をすることで自分で食べるということを身につけていきます。

手づかみ食べが上手になっていくと、目と手と口が協調して働くようになるため、フォークや箸などを上手に使うことができるようになります。

Q. フォローアップミルクにはどのタイミングで変えればいいのでしょうか。

A. フォローアップミルクを使用する場合には9か月以降にするようにしましょう。フォローアップミルクは育児用ミルクと同様に、たんぱく質や脂肪を牛乳とは違ったかたちで赤ちゃんの消化吸収に合うようにしているものです。また、育児用ミルクと比較すると脂肪は少なくなっていますが、たんぱく質やミネラルは多く、鉄分やビタミン類も赤ちゃんの成長に必要なくらい加えてあります。もし、離乳食をあまり食べないようであれば、フォローアップミルクを使用して不足している分を補っていくことも必要ですが、離乳食をしっかり食べている場合には、たんぱく質の摂取量が過剰になって腎臓への負担がかかることになってしまうことも考えられるため、育児用ミルクを続けるようにしましょう。



☆ 12～18か月頃（パクパク期） ☆

～カミカミするのが上手になると、そろそろ離乳食も卒業です。歯ごたえのあるものと
なめらかなものを取り混ぜたメニューで、かむ意欲を育てましょう。～

離乳食の回数	3回
調理形態	歯ぐきでかめる固さ（肉だんごくらいの固さ）
食事の目安 （1回量）	<ul style="list-style-type: none">・軟飯 90～100g（ごはん80g）・パン 30～40g・野菜 40～50g・豆腐 40～50g・納豆 10～20g・魚 15～20g・肉 15～20g・卵 卵黄1個～全卵1/3個・乳製品 90～100g <p>※繊維の多いものや消化の悪いもの、香辛料（わさび・こしょう・唐辛子など）は控えましょう。</p>
食べさせても 良いもの	<カミカミ期にプラスして・・・> ほとんどの食材を食べられるようになりますが、火を通したものをあげるようにしましょう。
味つけ	うすく味が感じられる程度
口の動き	<ul style="list-style-type: none">・舌を自由自在に動かせるようになります。・離乳食を歯ぐきの方に移動させ、歯ぐきでかむことができます。
食べさせ方の ポイント	<ul style="list-style-type: none">・手づかみ食べを十分にさせましょう。・大人が介助しながら自分でスプーンやコップを使いながら食べさせましょう。・スプーンは子どもがしっかりと握ることができるような柄（7cm～8cm）のついているものがあります。 <p>※だいぶ大人と同じ食事ができるようになりますが、まだやわらかめに煮たり、小さめにしたり、うす味にするなど配慮が必要です。</p>



【離乳食を作ってみよう!!】

♥小アジの竜田揚げ♥

《材料》・アジ 20g ・しょうゆ、みりん 適量 ・片栗粉 小さじ1
・油 適量

- ①アジの骨を取り、しょうゆとみりんをあわせたものに30分程度漬ける。
- ②①に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。

♥おかか和え♥

《材料》・にんじん 10g ・ほうれん草 20g ・かつお節 適量
・だし汁、しょうゆ 少々

- ①にんじんは皮をむいて短めのせん切りにし、ゆでておく。
- ②ほうれん草はゆでて1cm幅に切り、①、かつお節を加えて混ぜ、しょうゆを加えて和える。

♥生揚げと野菜の含め煮♥

《材料》・生揚げ 15g ・じゃがいも 10g ・にんじん 5g
・さやえんどう 5g ・だし汁 30cc ・しょうゆ、砂糖 適量

- ①生揚げは1~2分ゆでて油抜きし、1cm角に切る。じゃがいもは1cm角に切り、にんじんは1cm角の色紙切りにし、油で炒めて出し汁を加えて煮る。
- ②①がやわらかくなったら、砂糖としょうゆを加え、生揚げを加えてさらに煮る。
- ③生揚げに味が染みたら、1cm角に切ったさやえんどうを加え、火を通す。

♥鮭ごはん♥

《材料》・米 30g ・水 50cc ・昆布 1g ・鮭 10g ・卵 10g
・さやえんどう 5g ・酒、塩 適量

- ①米は洗って水、昆布を加えて1時間くらい浸しておく。塩を加えて炊飯器で炊く。
- ②鮭は酒、塩をふって、電子レンジで火を通し、フライパンでほぐしながら空炒りしてそばろ状にする。
- ③卵を割りほぐし、錦糸卵を作っておく。
- ④炊きあがったご飯に②を混ぜ、器に盛って、③、筋を取ってやわらかくゆでて1cm幅に切ったさやえんどうを上に乗らす。



【簡単！！手作りおやつにチャレンジしてみよう！】



♡ポテトミートソース♡

《材料》・豚ひき肉 15g ・にんじん 5g ・玉ねぎ 10g ・ピーマン 10g
・じゃがいも 50g ・ソース 小さじ1/2 ・ケチャップ 小さじ1/2
・小麦粉、塩 適量 ・中華スープ 20cc

- ①ミートソースを作る。フライパンに油を敷いて豚ひき肉を炒め、みじん切りにしたにんじん、玉ねぎ、ピーマンを加えて10分程度炒める。
- ②①に小麦粉を加えて2、3分炒め、中華スープを加える。
- ③②が煮たったら、ソース、ケチャップ、塩で味を整える。
- ④じゃがいもは皮をむいて2mm厚さのいちよう切りにしてやわらかくゆでる。
- ⑤皿に④を盛り、③のミートソースをかける。

♡ごはんの落とし焼き♡

《材料》・ほうれん草 5g ・卵 15g ・ごはん 50g ・しらす干し 5g
・すりごま 2g ・かつお節、しょうゆ、油 適量
・小麦粉、塩 適量 ・中華スープ 20cc

- ①ほうれん草はゆでて粗く刻み、水分を切っておく。
- ②卵は割ってよくほぐす。
- ③ボウルにごはん、しらす干し、すりごま、かつお節、しょうゆ、①、②を入れてよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を敷いてよく熱し、③を丸く形を整えて入れる。
- ⑤ふたをして弱火で焼く。表面が乾いてきたら裏返してもう片面も焼く。

♡りんごケーキ♡【ご家族で食べれる分量です】

《材料》・小麦粉 40g ・ベーキングパウダー 1g ・りんご 80g ・レーズン 10g
・卵 20g ・油 小さじ1 ・塩 適量

- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。レーズンは一粒を半分に切る。
- ②りんごは皮をむいて、半分はすりおろして、半分は2mm角に切る。
- ③卵は黄身と白身に分けて、卵白はしっかり泡立てしておく。
- ④①の小麦粉に、レーズン、角切りにしたりんごを混ぜる。
- ⑤④にすりおろしたりんご、卵黄、泡立てた卵白、塩をあわせ、さっくりと混ぜる。
- ⑥⑤に油を加え、さらにさっくりと混ぜる。
- ⑦オーブンペーパーを敷いた天板に⑥を四角く流し、180℃のオーブンで焼く。



離乳食の進め方のポイント



- ☆新しい食品を始める時には、1さじずつ与え、赤ちゃんの様子を見ながら量を増やしていきます。慣れてきたらじゃがいもや野菜、果物、豆腐や白身魚など種類を増やします。はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使いません。
- ☆離乳の開始では調味料は必要ありません。7、8か月以降で、塩や砂糖などの調味料を使用する場合は、それぞれの食品の持つ味をいかしながら薄味で調理します。油脂類は少量使用します。
- ☆離乳を開始して1か月を過ぎた頃から、1日2回食にしていきます。1日2回食に進む頃にたんぱく質性食品を使用していきます。
- ☆離乳が進むにつれ卵は卵黄から全卵、魚は白身魚から始まり、赤身魚、青皮魚へと進めていきます。ヨーグルト、食塩の少ないチーズ（カッテージチーズ等）を用いることもできます。食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やしていきます。脂肪の多い肉類は少し遅らせます。野菜類には緑黄色野菜も少しずつ取り入れていきましょう。
- ☆9か月以降は鉄分が不足しやすくなるので、赤身の魚や肉、レバーを取り入れるようにしましょう。調理用に使用する牛乳・乳製品の代わりに育児用ミルクを使用することもできます。
- ☆離乳は、赤ちゃんの成長や発達を見ながら進めていくことが大切です。この表はあくまでもひとつの目安です。赤ちゃんの発育や体質、その日の体調などをよく見ながら、あせらずゆったりとした気分で進めていきましょう。

おやつはいつから食べさせていいの？



1日3回の離乳食が食べられ、生活のリズムも整ってくる1歳前後から、おやつを取り入れていきましょう。

赤ちゃんは一度にたくさんのもを食べられません。おやつは食事でとりきれないエネルギーや栄養素を補ったり、水分を補給したりする機会です。与えるなら時間を決めて1日に1～2回にしましょう。

◎この時期のおやつに適しているもの

牛乳や乳製品、いも類、ごはん、パン、果物など

【菓子類や嗜好飲料(ジュースや甘味飲料等)は離乳期を完了してからにしましょう】

◎水分補給は…？

子どもが水分を欲しがった時には水やお茶を飲む習慣をつけるようにしましょう。

イオン飲料は発熱や下痢の時に飲ませるようにしましょう。

こんな食品はいつから食べさせていいの？

○魚介類

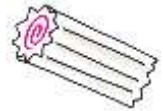
はじめは脂肪の少ない白身魚を選び、9、10か月頃からだんだんと鉄分や良質なたんぱく質が含まれている赤身魚へと種類を増やしていきましょう。さんまやさば等の青背の魚はアレルギーを起こしやすいので、1歳を過ぎた頃から少しずつ様子を見ながら与えましょう。

刺身など生ものは、アレルギーや細菌感染の心配があるので、離乳食が完了した2～3歳頃にしましょう。



○練り製品

かまぼこやハム等の練り製品には塩分や脂肪、添加物が多く含まれています。余分な塩分や脂肪、添加物を落としてから使用するように湯通ししてから使いましょう。練り製品は無添加のものならば9か月ころから使用してもかまいませんが、量をたくさん使い過ぎないように注意しましょう（保育所では1歳を目安に献立の取り入れるようにしています）。



○もち

粘りがあるため、離乳食を食べている子どもに食べさせることは危険です。もちは3歳くらいからにしましょう。



○卵

卵は乳幼児期のアレルギーを起こす原因物質の一つです。

卵に入っているアレルギーを起こしやすい物質は、卵白に含まれていますので、卵白を最初に与えるのは避けます。固ゆでの卵黄から始めて、様子を見ながら全卵にすすめていくようにします。



○はちみつ

はちみつは栄養を豊富に含んでいる食品です。しかし、はちみつのなかに含まれているボツリヌス菌が繁殖する時に出す毒素によって、抵抗力のない赤ちゃんは「乳児ボツリヌス症」という中毒を起こすことがあります。満1歳まではちみつを使用しないようにしましょう。



○牛乳

保育所では牛乳への切り替えを1歳を目安に行っています。

牛乳には鉄の吸収を妨げる性質があるので、料理に使用する際は9か月頃から使用しても良いですが、飲料としては1歳を過ぎてからにしましょう。



離乳食に迷ったら・・・
～ 食べてもいい？まだ早い？ 食材早見表 ～



	5～6か月	7～8か月	9～11か月	12～18か月		5～6か月	7～8か月	9～11か月	12～18か月
【主食】					【果物】				
米	○	○	○	○	りんご	○	○	○	○
*うどん	○	○	○	○	いちご	○	○	○	○
*食パン	○	○	○	○	*桃	○	○	○	○
*マカロニ	×	△	○	○	みかん	○	○	○	○
じゃがいも	○	○	○	○	*バナナ	○	○	○	○
さつまいも	○	○	○	○	*キウイ	×	△	○	○
【野菜】					ぶどう	×	△	○	○
にんじん	○	○	○	○	柿	△	○	○	○
だいこん	○	○	○	○	果物缶詰	×	×	△	○
ごぼう	×	×	△	○	【魚類】				
トマト	○	○	○	○	たら	○	○	○	○
かぼちゃ	○	○	○	○	*鮭	△	○	○	○
ブロッコリー	○	○	○	○	まぐろ	×	△	○	○
とうもろこし	○	○	○	○	かつお	×	△	○	○
きゅうり	△	○	○	○	*さば	×	×	△	○
なす	△	○	○	○	さんま	×	×	△	○
枝豆	△	△	△	△	しらす干	△	○	○	○
オクラ	×	△	○	○	ツナ缶	×	△	○	○
ほうれん草	○	○	○	○	*いか	×	×	×	×
小松菜	○	○	○	○	イクラ	×	×	×	×
白菜	○	○	○	○	あさり	×	×	×	△
キャベツ	○	○	○	○	はんぺん	×	△	○	○
たまねぎ	○	○	○	○	かまぼこ	×	×	×	△
長ネギ	△	△	○	○	かつお節	×	×	△	○
にら	△	○	○	○	【肉類】				
もやし	△	○	○	○	鶏ささみ	△	○	○	○
ピーマン	×	△	○	○	鶏肉	×	△	○	○
しいたけ	×	×	○	○	豚肉	×	×	△	○
わかめ	×	△	○	○	牛肉	×	×	△	○
ひじき	×	△	○	○	ハム	×	×	×	△
ごま	×	△	○	○	ウインナー	×	×	×	△
切干大根	×	×	○	○	ベーコン	×	×	×	△

○：食べても良いもの △：注意が必要なもの ×：まだ早いもの

*はアレルギーを起こしやすい食材です。

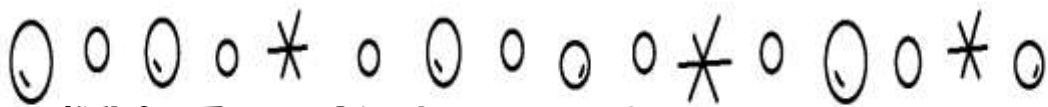
離乳食に迷ったら・・・
～ 食べてもいい？まだ早い？ 食材早見表 ～



	5～6か月	7～8か月	9～11か月	12～18か月		5～6か月	7～8か月	9～11か月	12～18か月
【卵類】					【調味料】				
鶏卵	×	△	○	○	塩	×	△	○	○
*卵豆腐	×	×	△	○	しょうゆ	×	△	○	○
【大豆製品】					砂糖	×	△	○	○
豆腐	○	○	○	○	みそ	×	△	○	○
高野豆腐	×	△	○	○	コンソメ	×	△	△	○
納豆	×	△	○	○	マヨネーズ	×	△	△	○
*麩	○	○	○	○	ソース	×	△	△	○
油揚げ	×	×	×	△	ケチャップ	×	△	△	○
厚揚げ	×	×	×	△	酢	×	△	△	○
おから	×	×	×	△	みりん	×	△	△	○
がんもどき	×	×	×	△	鶏ガラだし	×	△	△	○
【乳製品】									
*ヨーグルト	×	△	○	○					
*チーズ	×	×	△	○					
*牛乳	×	△	△	○					

○：食べても良いもの △：注意が必要なもの ×：まだ早いもの

*はアレルギーを起こしやすい食材です。

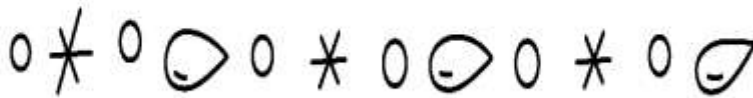
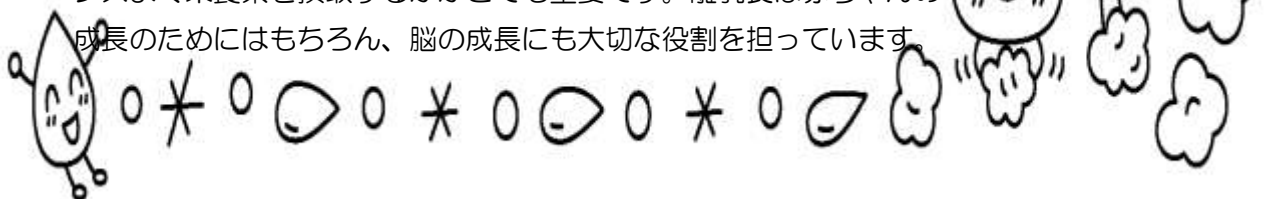


離乳食は子どもの脳も育てる・・・？

- 生後間もない赤ちゃんの脳は大人の約20%ほどしかありません。それがわずか2～3年で大人とほぼ同じくらいにまで成長します。特に離乳食が終わる頃には、大人の約80%にまで成長します。さらにこの時期には、思考力や記憶力も同時に成長しています。

- 脳は水分を除きそのほとんどが脂質とタンパク質で構成されています。脳の唯一の栄養源は糖質である“ブドウ糖”です。そして「糖質・脂質・タンパク質」を効率よく代謝するには、ビタミンやミネラルも必要不可欠です。

- 食環境はとても豊かになってきていますが、その中でもいかにバランスよく栄養素を摂取するかがとても重要です。離乳食は赤ちゃんの成長のためにはもちろん、脳の成長にも大切な役割を担っています。



アレルギーと離乳食～気をつけたい食材～

体を守る免疫システムが、本来は体に害のない食物に対して反応を示してしまうことが『食物アレルギー』。軽い症状で済むことがほとんどですが、中にはショック症状を引き起こす油断の出来ないものもあります。食物アレルギーは、消化機能の発達が未熟であることが原因として考えられています。0歳～1歳で発症するケースが多く、幼児期、学童期と成長につれて減少します。

【アレルギーを起こしやすい原因物質は？】

0歳児から3歳児でアレルギーを引き起こす原因となっている物質の大半は“鶏卵”“牛乳”“小麦”となっています。ほかに“ピーナッツ”“甲殻類”“果物類”が原因でのアレルギーを持っているお子さんも見られます。

【初めての食材を与える時期は？】

初めての食材は、様子を見ながら少しずつ与えます。アレルギー症状が現れたらすぐに診察できるように時間は『平日の午前中』に、『少量（小さじ1杯程度）』を『他の食事と混ぜずに単品で』与えましょう。

【アレルギーを起こしやすい食材は？…食品表示をチェック】

●表示義務あり7品目		●表示推奨18品目		
三大 アレルギー	卵	大豆	鶏肉	オレンジ
	牛乳	くるみ	さば	桃
	小麦	山芋	鮭	キウイ
	そば	まつたけ	いか	バナナ
	えび	ゼラチン	いくら	
	かに	牛肉	あわび	
	落花生	豚肉	りんご	

【アレルギーの症状はどんなもの？】



赤ちゃんのアレルギー症状でもっとも多いのが「皮膚症状」です。しかし、かゆみや湿疹等はアレルギーでないことも多いので、気になる症状が現れたときには小児科等の医療機関に相談すると良いでしょう。