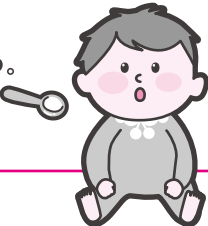
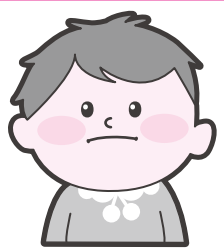
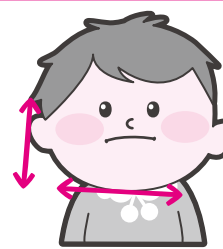


この資料は、離乳のすすめ方の目安です。お子さんの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量、固さ、大きさなどを調整しましょう。

● 離乳のすすめ方

月齢		離乳の 開始	離乳初期(生後5～6か月頃)	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)	離乳の 完了
食べ方の目安			●生後5～6か月頃を目安に離乳食を始めましょう。 首がしっかり座り、スプーンを舌で押し出すことが減り、 親が食べている様子や食べ物に興味を示し始めます。 ※発達などのかかりつけ医がいる場合は、開始時期を 相談しましょう。 ●離乳食の舌ざわりや味に慣れ、上手に飲み込むよう になることが目的です。 ●離乳食は、1日1回食べさせましょう。 	●1日2回食に進め、食事のリズムをつけていきましょう。 ●いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の 種類を増やしましょう。 ●離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、主食(穀類) ＋副菜(野菜)や果物＋主菜(たんぱく質性食品)を 組み合わせた食事に行きましょう。 ●家族の食事から味付けする前のものを取り分けたり、 うす味のものを取り入れたりして、複数の食品 やいろいろな調理方法を組み合わせましょう。	●食事リズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。 ●食欲に応じて、量を増やしていきましょう。 ●食べ物に手を伸ばすようになり、手づかみ食べが 始まります。積極的にさせましょう。 ●家族等と食卓を囲み、共食(一緒に食べることを 通して食の楽しい体験を増やしましょう。 	●1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整 えましょう。 ●食べ物から大部分の栄養をとるようになります。 ●手づかみ食で、前歯でかみ取る練習をします。 食べこぼしをしながら、一口の量を覚えます。 やがて食器やスプーンを使って自分で食べる準備を 始めます。 ●手づかみ食べなどにより、自分で食べる楽しみを 増やしましょう。	
離乳食と 母乳(ミルク)の 1日の回数(例)			〈離乳食の回数〉1回  ●母乳やミルクは、授乳のリズムに沿って、飲みたい だけ飲ませます。	〈離乳食の回数〉2回  ●離乳食の後に母乳やミルクを飲ませます。 ●離乳食とは別に、授乳のリズムに沿って母乳は飲 みたいだけ、ミルクの場合は、1日3回程度飲ませます。	〈離乳食の回数〉3回  ●3回食に慣れてきたら、大人と同じ食事時間にします。 ●離乳食の後に母乳やミルクを飲ませます。 ●離乳食とは別に、授乳のリズムに沿って母乳は飲 みたいだけ、ミルクの場合は、1日2回程度飲ませます。	〈離乳食の回数〉3回＋間食(1～2回)  ●母乳またはミルクは、一人ひとりの子どもの離乳 の進行及び完了の状況に応じて飲ませます。	
固さの目安			なめらかにすりつぶした状態(ポタージュ状)にし、 慣れてきたら粗つぶしにします。	舌でつぶせる固さ(豆腐ぐらい) 飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要です。	歯ぐきでつぶせる固さ(バナナぐらい)	歯ぐきでかめる固さ(肉だんごぐらい)	
味付け			味付けなし	離乳の進行に応じて、砂糖、塩、しょうゆなどの調味料を使用する場合は、素材の味を生かしながら、うす味でおいしく調理しましょう			
1回 当たりの 目安量	穀類		①つぶしがゆ(米)から始めます。	全がゆ50～80g	全がゆ90～軟飯80g	軟飯90～ご飯80g	
	野菜・果物		②慣れてきたら、ゆでてすりつぶしたじゃがいもや にんじんなどの野菜、そして、果物など種類を増や していきます。	20～30g	30～40g	40～50g	
	海藻			開始 離乳の進行に応じて取り入れましょう			
	いずれかを1品	魚	③さらに慣れたら、ゆでてすりつぶした豆腐や白身魚、 中心部までしっかり加熱した固ゆで卵の卵黄など 種類を増やします。	10～15g	15g	15～20g	
		肉		開始 10～15g	15g	15～20g	
		豆腐		30～40g	45g	50～55g	
		卵		卵黄(固ゆで)1個～全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2～2/3個	
	乳製品		※新しい食品を始める時には、平らな離乳食用スプーン で1さじずつ食べさせ、様子をみながら量を増や します。	開始 50～70g	80g	100g	
油				開始	少量		
歯の生え方の目安				乳歯が生え始めます。	1歳前後で前歯が8本程度生えてきます。 離乳完了期の後半頃に奥歯が生え始めます。		
口の動き			口を閉じて、取り込みや飲み込みが できるようになります。 	舌と上あごで上下につぶして 食べるようになります。 	歯ぐきでつぶすことができるよう になります。 	歯を使うようになります。 形のある食べ物をかみつぶせるようになります。	
食べさせ方			平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。			丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンを下唇にのせ、 上唇が閉じるのを待ちます。	