

# 離乳食教室（はじめてクラス）



## 1. 離乳食の役割は？

『離乳』とは、母乳やミルクを飲んでいる赤ちゃんが、少しずつ食べ物に慣れていく過程。

エネルギーや  
栄養素の確保

食べる機能を  
身につける

味覚を育てる

食欲を育てる

生活リズムの  
確保

## 2. 離乳食はいつから始めるの？

- ・ 生後5～6ヶ月ごろ
- ・ 食べ物に興味を示す
- ・ よだれが多くなる
- ・ 授乳のリズムが整っている
- ・ 首の座りがしっかりしている
- ・ スプーンを押し出す動きが少なくなる など

## 3. さあ離乳食をはじめよう！

### 《離乳開始時期のポイント》

- \* 授乳タイムのうちの1回を離乳食に。日中お子さんの機嫌がいい時間にはじめます。
- \* はじめはひとさじ。様子を見て徐々に量をふやします。
- \* 離乳食のあとには母乳やミルクで補います。
- \* 赤ちゃんの顔や様子を見て、声かけしながら 「あーんして」「上手にできたね」

## 4. 離乳食のすすめ方（1回～2回食頃）

	5～6ヶ月頃 1回食→2回食 	7～8ヶ月頃 2回食 
咀嚼の目安	口をあけて飲み込む ゴックン期 (舌は前後に動く) 	舌と上あごでつぶす モグモグ期 (舌は前後+上下に動く) 
かたさの目安	なめらかにすりつぶした状態 ポタージュ状 → ジャム状	舌でつぶせるかたさ 豆腐状
食材	① つぶしがゆから始めます。 ② すりつぶしたいも類・野菜・果物なども試してみます。 ③ 慣れてきたら豆腐・白身魚・卵黄(固ゆで)などを試してみます。	・ 赤身魚、鶏肉(ささみ・ひき肉など)、納豆なども使えます。 ・ ヨーグルトやチーズも使えます。 ・ 卵黄に慣れてきたら全卵を少量ずつ試してみます。
ポイント	* 離乳食に慣らす時期なので、まだ上手にゴックンできなくても、量を気にしなくてもOK。あせらず進めます。	* 食材の種類を少しずつ増やします。 * 盛り付けを主食とおかずに分けていきましょう。

※ はちみつの使用は1歳過ぎてから

### 《たんぱく質のすすめ方》

- \* 魚(白身→赤身→青魚)、肉(鶏ささみから)、卵(卵黄→全卵へ)、牛乳(乳製品から、飲用は1歳過ぎてから)
- \* アレルゲン性を低める方法は、①しっかり加熱 ②発酵食品



## 5. 大切なことは・・・

笑顔で、声かけしながら。楽しい雰囲気を楽しめる食体験を。

## 6. 離乳食のすすめ方（3回食～）

	9～11ヶ月頃 3回食 	12～18ヶ月頃 3回食 
咀嚼の目安	歯ぐきでつぶす カミカミ期 (舌を左右にも動かす) 	歯ぐきで噛んで食べる パクパク期 
かたさの目安	歯ぐきでつぶせるかたさ バナナ状	歯ぐきで噛めるかたさ ハンバーグ状
食材	<ul style="list-style-type: none"> <li>あじやいわしなどの青魚、豚肉や牛肉の赤身の部分も使えます。</li> <li>卵は全卵へすすめていきます。</li> <li>牛乳は加熱して料理に使えます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>母乳やミルクは、離乳の進行状況に応じて与えます。</li> <li>離乳が完了しても、奥歯が生えそろう3歳ごろまでは食べ物の固さ、大きさ、味付けに気をつけます。</li> </ul>
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鉄分を補う食材も取り入れていきましょう。</li> <li>* 3回の食事のリズムから、生活リズムを整えていきましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 手に持てる大きさにして、手づかみ食べ出来るように</li> <li>* 3回の食事ですり足りないようであれば、1～2回のおやつ（補食）をプラス。</li> </ul>

## 7. 鉄分補給について

- 生後9ヶ月ごろから、赤ちゃんの体内の貯蔵鉄が不足します。
- 赤身の魚や肉、レバーなど鉄分を補給できる食材を取り入れるとよいでしょう。



### 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、牛乳に不足している鉄分・ビタミン・ミネラルなどを補うようにつくられた、牛乳の代替品です。離乳食が順調に進まず鉄不足が心配される場合におすすめします。ただし、使う場合は9ヶ月以降に！

## 8. 手づかみ食べについて

食べ物を目で確かめて、手指でつまんで、口まで運び入れるという協調運動です。スプーンやお箸を上手に使えるようになる基礎なので、大いにさせてあげましょう。また、「自分で食べる意欲」も育みます。



## 9. 共食のすすめ

3回食になったら、大人といっしょに食べる時間を作るよう心がけましょう。

### 共食のメリット

- .....●
- ・ 楽しい雰囲気、食べる意欲が育ちます
- ・ コミュニケーションの機会になります
- ・ 大人の食べる姿を見て、食べ方や正しいマナーを学びます
- ・ 大人にとっても、食事内容や食べ方を見直すきっかけになります



家庭の味をいっしょに楽しみましょう！