

離乳食の進め方

もくじ



- 離乳食を始めましょう P.1
- 赤ちゃんは細菌に弱いので注意 P.2
- 食物アレルギーと注意してほしい食品 P.2
- 5～6か月の頃（離乳初期） P.3
- 7～8か月の頃（離乳中期）・レシピ P.5
- 9～11か月の頃（離乳後期）・レシピ P.7
- 12～18か月の頃（離乳完了期）・レシピ P.9
- この食材はいつから？どうやって？ P.11
- 水分補給・フォローアップミルク P.11
- ベビーフードの選び方と使い方 P.12
- 離乳食で迷うこと・困ること P.13
- <資料>離乳食の進め方とめやす P.15
- <資料>災害時の食の備え P.15



葛飾区公式ホームページ
「離乳食の進め方」で



離乳食の作り方を紹介しています。



葛飾区YouTubeチャンネルで
離乳食の作り方の動画をご覧いただけます。

問合せ：葛飾区健康部健康づくり課
電話 03（3602）1268

相談先：

- 青戸保健センター 電話 03（3602）1284
- 新小岩保健センター 電話 03（3696）3781
- 金町保健センター 電話 03（3607）4141
- 水元保健センター 電話 03（3627）1911



離乳食を始めましょう

Q. どうして離乳食が必要なの？

A. 赤ちゃんは成長とともに母乳やミルクだけでは栄養が足りなくなります。
そのため、食べ物から栄養を取れるように、少しずつ練習する必要があります。

Q. 開始の時期とサインは？

- 生後5、6か月頃
- 首がしっかりすわる
- 舌でスプーンを押し出すことが少なくなる
- 食べたそう

Q. はじめは何をあげる？



お米のおかゆ



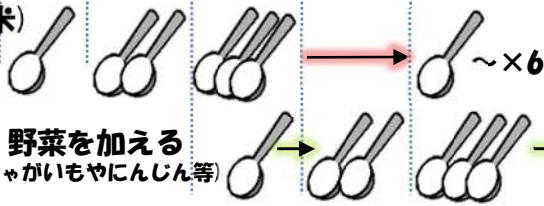
野菜のペースト

Q. 開始から1か月頃までの増やし方は？

A. 小さじ1杯の分量から始め、少しずつ量と種類を増やします。

(例) 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目

つぶしがゆ(米)
1さじ
からスタート



野菜を加える
(じゃがいもやにんじん等)

1か月後の目安は
子ども茶碗1/3杯くらい

次の食品を試します
(1種類1さじずつ)

Q. あげる時間や回数は？

A. 開始後1か月は、日中の同じ時間に1日1回
授乳と離乳食の時間 (一例) 離乳食の後は母乳(ミルク)でおなかいっぱいに

時間	離乳初期 (生後5・6か月頃)	離乳中期 (7・8か月頃)	離乳後期 (9か月～11か月頃)	離乳完了期 (12か月～18か月頃)
午前 6時頃	母乳または ミルク (180～200ml)	母乳または ミルク	母乳または ミルク	朝食 7時頃
午前 10時頃	離乳食+ 母乳又はミルク	離乳食+ 母乳またはミルク	離乳食+ 母乳またはミルク (徐々に減らしていく)	間食 牛乳
昼 14時頃	母乳または ミルク	離乳食+ 母乳又はミルク	離乳食+ 母乳またはミルク (徐々に減らしていく)	昼食 12時頃
夕 18時頃	母乳または ミルク	母乳または ミルク	離乳食+ 母乳またはミルク	間食 牛乳
夜 22時頃	母乳または ミルク	母乳または ミルク	母乳または ミルク	夕食 18時頃
				母乳・ミルクは徐々にやめていき、夜は飲食しない

赤ちゃんは細菌に弱いので注意

◆まず手洗いが基本です◆

爪は短く切って石鹸をよく泡立てて洗い、流水で流し、清潔なタオルで拭きます。



◆調理器具の取り扱い◆

- 赤ちゃんの食器は専用のスポンジを用意して洗い、乾燥させましょう。
- まな板や包丁、ザル、ボールをよく洗い、乾燥させたものを使用します。
- すり鉢やおろし金、ザルなどは「目」にカスがたまりやすいので、ブラシで汚れを落とします。
- ブレンダーも刃の周りなどに汚れが残りやすいので、説明書に従って洗います。

使用したスポンジやふきんはよく洗い、殺菌、乾燥させましょう。



◆冷凍保存◆

- 冷凍保存は1週間程度を目安に使い切ります。
- 冷凍したものは電子レンジ等で十分加熱してから冷まして与えます。
- フリーザーバッグや製氷皿を利用すると便利です。



食物アレルギーと注意してほしい食品

◆食物アレルギー◆



- 医師から指示がある場合以外、5か月から6か月頃に離乳食を開始します。時期を遅らせたり、食品を除去したりしないようにしましょう。
- 最近は、適切な時期に食べることで、体が食べ物と認識しアレルギー反応を防ぐことが報告されています。
- 新しい食品は1品ずつ、少量を与え、よく観察します。
- 心配なことがあれば栄養士にご相談ください。

◆乳幼児に食べさせてはいけない食品◆



1歳未満では乳児ポツリヌス症を防ぐために「はちみつ」を与えないでください。

3歳頃までは、^{ごえん}豆・ナッツ類は誤嚥による窒息や細かく噛み砕けない破片が気管支に入り肺炎を起こす恐れがあるので与えないようにしましょう。

5～6か月の頃（離乳初期）

◆食事の回数

- ・1日1回、日中の授乳の前に与えます。

◆やわらかさ

- ・なめらかなペースト状にします。ポタージュ～ヨーグルトくらいが目安です。
- ・しっかりと加熱し、すりつぶします。
- ・水分量やとろみを調整して、飲み込みやすく仕上げます。
- ・6か月になる頃はべたべたのジャム状に、食べ具合を見ながら水分量を減らしていきます。

◆食品の選び方

- ・はじめは米のおかゆから、慣れてきたら、アクの少ない野菜を加えます。

◆量の目安

- ・はじめは離乳食スプーン1さじから。
- ・増やす量の目安は小さじ1杯ずつ。
- ・新しく加える食品は1日1種類に。

◆味付け

- ・この時期は味付けせずに素材の味で与えます。



つぶしがゆ

にんじん

米がゆ

◆大人のご飯から作る◆

(ご飯から炊く場合)
分量の目安 米 水
1 : 5



鍋にご飯と水を入れ、
30分以上漬けておく



芯までやわらかくな
るように弱火で煮る



裏ごしして粒のない緩めの
ポタージュのような状態
(最初の1か月間の固さの
目安)にする



出来上がり

◆米から炊く◆

米をよく洗い、鍋に入れて1時間以上漬けてから加熱する

(米から炊く場合)
分量の目安 米 水
1 : 10

◆炊飯器で大人のご飯と同時に作る◆

(炊飯器で炊く場合)
分量の目安 米 水
1 : 7~8



湯呑茶碗に米と水を入れ、
大人のご飯を炊く窯の中央
に置き、通常通り炊飯する



熱いうちに裏ごし、
人肌に冷まして与える



調理のポイント

おかゆはすりこぎやブレンダーでかき混ぜすぎると糊のように粘りが出て食べにくくなります。上から押しつぶすように裏ごします。

野菜のペースト

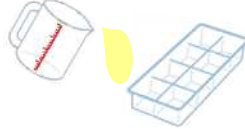
◆野菜スープを作る◆



アクの少ない野菜は、大きめに切り、やわらかく煮る



汁は茶こしでこしてスープとして使える



汁は小分けにして冷凍しておくとう便利



すりつぶす



すりおろす

野菜スープを加えて滑らかさを調整する



◆電子レンジで加熱する◆



かぼちゃや芋類は、電子レンジでやわらかく加熱しても良い

◆ゆでる◆



下ゆでが必要な野菜は、ゆでてから使う。
アクがある野菜は茹でた後、水にさらしてアク抜きする。

1回食から2回食への移行の目安



- ・開始して1か月が経っている
- ・1回の食事量が子ども茶碗に1/2杯弱食べられる

- ・1日2回食にする
- ・たんぱく質食品を少しずつ与え始める（1日1種類1さじから、十分加熱して）

白身魚のペースト

手でほぐしながら骨がないことを確認し、すりつぶす



脂の少ない白身の魚

例 タイ・ヒラメ
カレイ・タラ
しらす干し等

熱湯でゆでる（しらす干し等はゆでることで塩抜きもする）

スープや水で伸ばし片栗粉でとろみをつける

ささみのすりおろし



冷めたらラップに包んで冷凍する

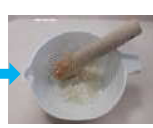
中心まで十分ゆでる

スープなどを加えて再加熱し、とろみをつける



凍った状態ですりおろして使う

豆腐のペースト



中心まで十分ゆでる（電子レンジでも大丈夫）

すりつぶす

卵黄ペースト

固ゆで卵の黄身だけを使う



黄身にスープや湯を加えてペースト状にする



固ゆで卵：水から加熱し、沸騰後15分ゆでる

7～8か月の頃（離乳中期）



- ◆食事の回数
 - ・1日2回食にします。
- ◆やわらかさ
 - ・べたべたのジャム状に加え、やわらかい粒を少し残して仕上げ、粒々した食感も経験させます。
- ◆食品の組み合わせと量の目安
 - ・主食、主菜、副菜を組み合わせた食事にしましょう。

しゅしょく
主食（穀類）

- ・ごはん
- ・パン
- ・パスタ ・うどん など

しゅさい
主菜（たんぱく質食品）

- ・魚 ・卵
- ・肉 ・豆腐
- ・牛乳・乳製品 など

ふくさい
副菜

- ・野菜
- ・いも類
- ・果物 など

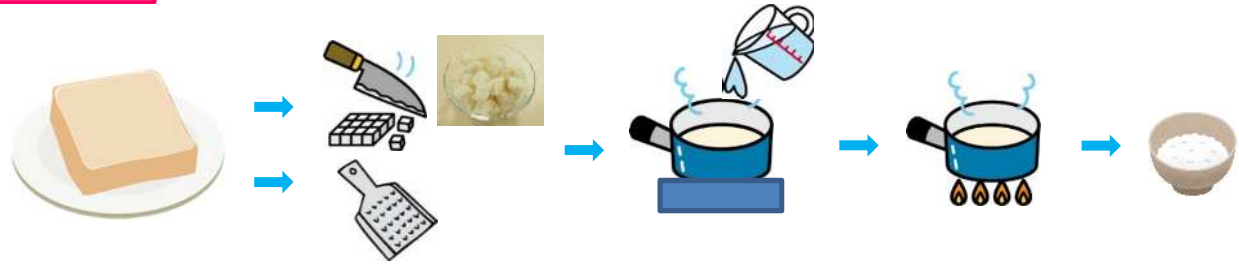
- ・果物や甘みのないヨーグルトを与られます。
- ・塩分・脂肪の少ないチーズや海藻も少量、料理に使えます。
- ・おかゆの目安量は茶碗1/2杯から1杯くらい食べられるようになります。



- ◆味付け
 - ・醤油、みそ、砂糖などの調味料やバターなどをごく薄味で使うことができます。

パンがゆ

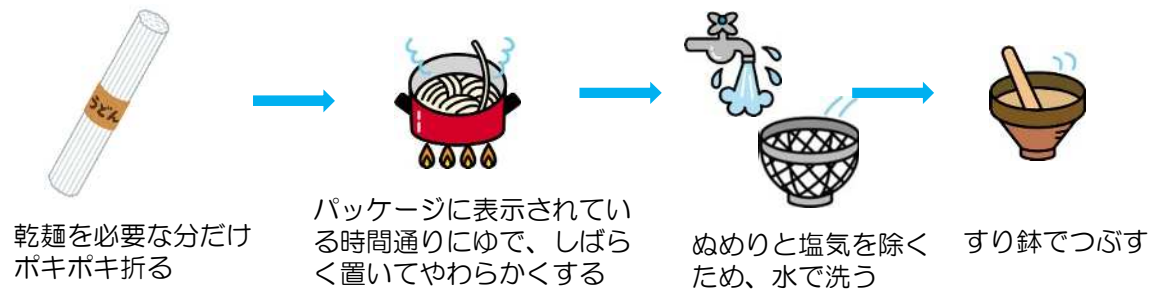
菓子パンやクロワッサンなど、砂糖や油脂の多いものは赤ちゃんには不向きです。



- ・食パンの耳を除いて細かく切る
- ・または冷凍しておろし金でおろす
- 鍋にパンと水（またはスープ）を入れてしばらくふやかす
- 弱火で煮る（電子レンジも可）
- 水で煮たものに粉ミルクを加えれば、ミルクがゆになります

うどんのおかゆ

うどんのほか、そうめん、冷や麦、パスタ、マカロニなどでも大丈夫です。



- 乾麺を必要な分だけポキポキ折る
- パッケージに表示されている時間通りにゆで、しばらく置いてやわらかくする
- ぬめりと塩気を除くため、水で洗う
- すり鉢でつぶす



7・8か月頃のレシピ

材料はご家庭にあるものを代用してください。
分量は参考の目安量です。離乳食の進み具合
で調整してください。

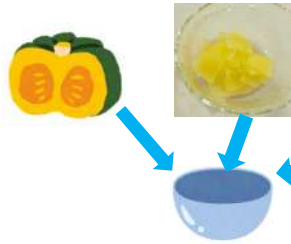
☆ヨーグルトサラダ

一材料と分量(目安)一

かぼちゃ 大さじ1杯
りんご 大さじ1杯
プレーンヨーグルト 大さじ1杯

一作り方一

かぼちゃはやわらかく加熱する
(皮、種、ワタは取り除く)



りんごは皮と芯を除去、薄切りにして電子レンジで加熱する



ヨーグルトは加熱せず使える

☆白身魚の小判焼き

一材料と分量(目安)一

白身魚 1/2切れ
じゃがいも 1個
玉ねぎ 1/4個
片栗粉 大さじ3
バター 少々

離乳食は出来上り量の1/4程度

一作り方一



じゃがいも、玉ねぎをゆでる

別の鍋で白身魚をゆでる

玉ねぎはみじん切りにする

魚とじゃがいもはつぶす

白身魚、じゃがいも、玉ねぎと片栗粉を混ぜ、小判型に丸める

フライパンにバター少々を溶かし中火で両面を焼く

☆チキンボールのスープ煮

一材料と分量(目安)一

鶏ささみ肉 2~3本
パン粉 大さじ2
ゆで玉ねぎ 1/4個
野菜スープ 適宜
水溶き片栗粉 少々

離乳食は出来上り量の1/10程度

一作り方一



ささみは筋を除去、すり鉢でよくすりつぶす



ゆでた玉ねぎはみじん切り、ささみとパン粉と共に混ぜる

中心まで十分ゆでる



丸めて野菜スープで煮て、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける

☆納豆と麺類の炒め物

一材料と分量(目安)一

麺類(そうめん等) 1束
ほうれん草 2株
にんじん 1/4本
ひき割り納豆 1パック
バター 小さじ1

離乳食は出来上り量の1/4程度

一作り方一



麺類、ほうれん草、大きめに切ったにんじんはそれぞれやわらかくゆでる



麺類とほうれん草は細かく刻む。にんじんはすりおろす



フライパンでバターを温め、麺と野菜をいため、最後にひきわり納豆を加えて混ぜながら火を通す

☆茶碗蒸し

一材料と分量(目安)一

卵 1個
だし汁 150cc
おかゆ 大さじ3
ゆで野菜 大さじ3

離乳食は出来上り量の1/3程度

一作り方一



ボールに材料を全部入れる



ボールごと蒸す
取り分けて食べる

中心まで十分に火を通す

9～11か月の頃（離乳後期）

◆食事の回数
・1日3回食にします。

◆やわらかさ
・歯茎でつぶせるくらいの固さにします。
・手づかみ食べをしたがるようになるので、つかんで食べられる大きさのものも用意します。



◆食品の組み合わせと量の目安
・おかゆはかためのおかゆから徐々にやわらかいご飯にします。茶碗に1/2杯から1杯くらいに増えていきます。
・鉄分を補うために赤身の魚、赤身の豚肉・牛肉、あるいはレバーを与えます。
・牛乳を料理に使うことができます。（飲み物として与えるのは1歳頃から）
・個人差が大きくなる時期です。お子さんの食欲に合わせて進めましょう。
・授乳リズムが整うと、食事への関心が育ち、積極的に食べるようになります。
・しっかり食べられると食後に母乳やミルクをあげなくても良くなる時期です。



◆味付け
・トマトケチャップや粉チーズなど、調味料の選択肢を増やして味付けにバリエーションを増やします。
・植物油を使って、炒め煮にする等の調理も取り入れましょう。

赤身の魚

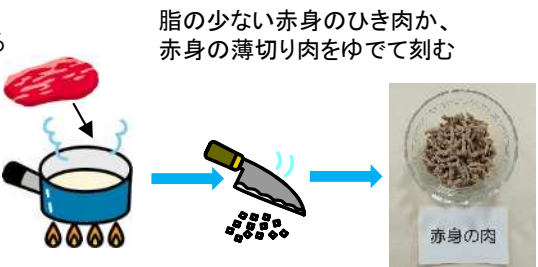
マグロやカツオのほか、ツナ缶（原材料がマグロ・カツオなので）も使えます。



*お刺身を取り分けると使いやすい
塩・油不使用がおすすめ

赤身の肉

鉄分を補うには牛肉・豚肉の赤身の部分やレバーがおすすめです。鶏もも肉も使えるようになります。



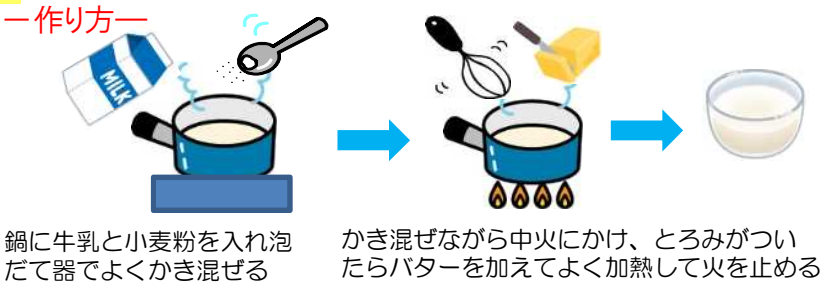
脂の少ない赤身のひき肉か、赤身の薄切り肉をゆでて刻む

おすすめ!

☆簡単ホワイトソース

- 材料と分量(目安)—
- 牛乳 200ml
 - 小麦粉 大さじ2
 - バター(有塩) 大さじ1
- 離乳食は出来上り量の1/4程度

ホワイトソースは料理にとろみをつけることができ、離乳食に重宝します。パサパサとした魚やパラパラとした野菜など、口の中でまとまりにくい食材と和えると食べやすくなります。



鍋に牛乳と小麦粉を入れ泡だて器でよくかき混ぜる
かき混ぜながら中火にかけ、とろみがついたらバターを加えてよく加熱して火を止める



9か月頃のレシピ

大人の方は、塩、コショウ、ブイヨンなどで味付けしてください。

☆赤身の魚のクリーム煮

- 材料と分量(目安)—
- | | |
|-----------|------|
| マグロまたはカツオ | 大さじ3 |
| ほうれん草 | 3株 |
| ホワイトソース | 大さじ5 |
- 離乳食は出来上り量の1/3程度

—作り方—

材料を全て混ぜて、鍋か電子レンジで加熱して出来上がり！



☆薄切り肉のトマト煮

- 材料と分量(目安)—
- | | |
|----------|------|
| 牛又は豚薄切り肉 | 2枚 |
| ゆでにんじん | 1/5本 |
| ゆで玉ねぎ | 1/8個 |
| 野菜スープ | 適宜 |
| トマト缶 | 適宜 |
| パルメザンチーズ | 少々 |
- 離乳食は出来上り量の1/4程度

—作り方—

- ①薄切り肉はゆでて脂身を除いて細かく切る。(赤身のひき肉可)
- ②にんじんと玉ねぎはやわらかくゆでて1cm角に切る。
- ③鍋に①と②、野菜スープ少々とトマト缶入れてひと煮立ちさせる。
- ④器に盛り付けパルメザンチーズを少々振りかけ混ぜて出来上がり！

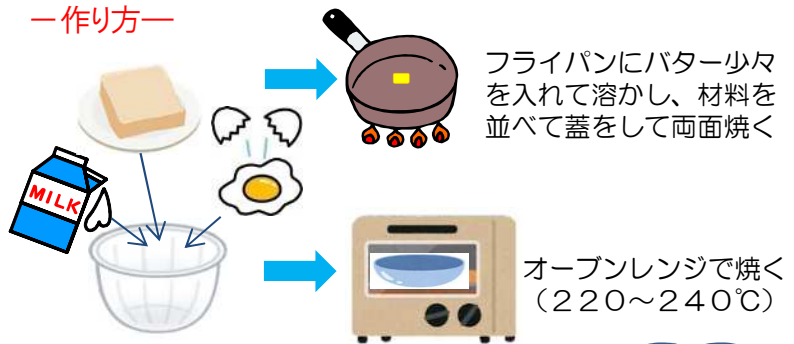


出来上がり！

☆フレンチトースト

- 材料と分量(目安)—
- | | |
|-----|------|
| 卵 | 1/3個 |
| 牛乳 | 40ml |
| 食パン | 1枚 |
| バター | 少々 |
- 離乳食は出来上り量の1/4程度

—作り方—



パンがモソモソとして食べづらい子にお勧めです

食パンは食べやすい大きさに切り、ボールの中で均一にかき混ぜた卵と牛乳に浸す

卵が半熟でないように、十分に火を通す

12～18か月の頃（離乳完了期）



◆食事の回数

- 1日3回の食事にプラスして、卒乳後は必要に応じて補食（おやつ）を1～2回プラスします。

◆やわらかさ

- 豆腐ハンバーグくらいの固さのものを歯茎でつぶして食べられます。

◆食品の組み合わせと量の目安

- 1日3食、主食＋主菜＋副菜の組み合わせにし、1日1回は牛乳・乳製品と果物を与えます。
- おやつを与える場合は、お菓子やジュースではなく、3回の食事ではとれなかったものを与えます。
- 食事量は食欲に応じて、目安量を参考に量を増やしましょう。
- 卒乳の時期です。食事でおなかがいっぱいになるように食べて、食後や寝る前の授乳を卒業します。

◆味付け

- 親のメニューからやわらかく、味を薄くしたものを与えます。
- 家族と一緒に食べることでいろいろな料理を経験し、味覚を豊かにします。



大人の料理からの取り分けメニュー（例）

みそ汁



- ①具材をだしで煮る。
- ②やわらかくなったり味噌を少々加える。

鍋料理



- ①鍋の具材を薄味で煮る。
- ②野菜や豆腐、肉や魚などを食べやすい大きさに切り、別鍋に取り分けて、味が濃ければ薄めてやわらかく煮る。

野菜の炒め煮



- ①大人用に調味する前に、薄く調味する。
- ②別の鍋にとり、野菜が大きかったら刻み、スープで煮る。
- ③やわらかくなったら、水溶き片栗粉を加えて加熱しとろみがついたら出来上がり。

野菜のてんぷら煮



- ①天ぷらは衣を少なくし（多めの場合は少し取り除く）、薄くした天つゆとだしで煮る。（かぼちゃやさつまいもが与えやすい）

カレーの具材のミルク煮



- ①肉と野菜を油でいため、やわらかく煮る。
- ②カレールウを入れる前に別の鍋に取り分け、牛乳を加えて、少量の塩で味付けする。

魚のムニエル



- ①ごく薄く下味をつけて焼く。
- ②骨がないことを確認して、ほぐして与える

肉じゃが



- ①大人用の肉じゃがから野菜と肉を1cmくらいの大きさに刻んで、だし汁でもう一度に立てて味を調整する。



12か月～18か月頃のレシピ

☆鶏のミートローフ

—材料と分量(目安)—

鶏ひき肉	50g(大さじ3杯)
人参	小さじ1杯
赤ピーマン	小さじ1杯
ピーマン	小さじ1杯
パン粉	大さじ1杯
牛乳	大さじ1杯
すりごま	小さじ1杯
A	
しょうゆ	少々
味噌	少々

離乳食は出来上り量の1/2程度



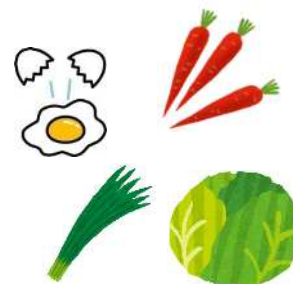
—作り方—

- ①人参はゆでて、ほかの野菜とともにみじん切りにし、鶏ひき肉に加える。
- ②パン粉、牛乳、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③オーブトースターの皿にアルミホイルを敷き、形を整えながら広げ、上にごまをふる。
- ④15分ほど焼いて中まで火を通す。(焦げ目がついたらアルミホイルをかぶせ、焦げすぎを防ぐ)

☆ご飯のお好み焼き

—材料と分量(目安)—

やわらかごはん	子ども茶碗1杯
卵	1/3個
人参	大さじ1杯
にら	大さじ1杯
キャベツ	大さじ1杯
しらす(桜えび)	小さじ1杯
花かつお	少々
青海苔	少々
しょうゆ	少々
油	少々



—作り方—

- ①しらすは湯通しする。
- ②にらとキャベツは細かく切る。
- ③人参はゆでてから細かく切る。
- ④油以外の材料を混ぜ合わせる。
- ⑤少量の油をひきフライパンで焼く。
(桜えびを用いる場合は細かく切ってから加える)

☆さつまいもとりんごの重ね煮

—材料と分量(目安)—

さつまいも	長さ3～4cm
りんご	1/10個
バター	少々



—作り方—

- ①さつまいもは厚めに皮をむき、いちよう切りにして水にさらす。
- ②りんごは皮をむき、いちよう切りにする。
- ③耐熱容器にさつまいもとりんごをのせ、ラップしてレンジで3～4分加熱する。
- ④やわらかくなったら、バターを落とし余熱で溶かして混ぜる。

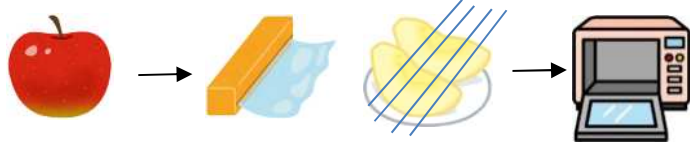


この食材はいつから？

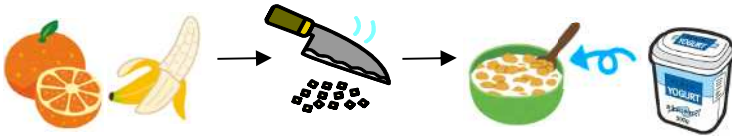
くだもの

離乳初期から与えられますが、米がゆや野菜に慣れた6・7か月頃からお勧めです。甘いので好んで食べたがり他の食材が進まなくなることがあります。初めて与えるときは念のため加熱して与えましょう。

調理例



りんごは薄く切ってラップをかけて電子レンジで加熱する。9か月頃からはレンジにかけなくても食べられるようになります。



細かく刻んでプレーンヨーグルトに混ぜる。1歳近くになったら、バナナなどはひとくち「かじり取る」経験もさせてあげましょう。

海藻類

- ◆焼き海苔
- ◆わかめ、ひじき

(7か月頃～)
(9カ月)

細かく刻んでとろとろに煮る
やわらかく戻して煮る

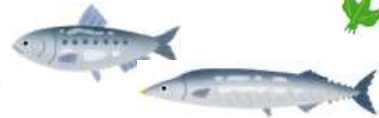


青魚

- ◆いわし、さんま、さば等

(1歳頃～)

骨に注意する



カニ、エビ、イカ、貝類

(1歳頃～)

すり身等にすれば与えられる



お刺身

目安は2～3歳頃から、鮮度の良いものを

生卵、いくら、たらこ等

少なくとも3歳までは与えない



水分補給・フォローアップミルクについて



- 母乳、ミルク以外の赤ちゃんの水分補給は、白湯や麦茶など甘くないものにします。
- 授乳リズムができる離乳食開始頃以降は、授乳と授乳の間にほしがれば白湯や麦茶を与えましょう。
- 2回食になる頃は食事中にスープや麦茶、白湯などを用意します。
- フォローアップミルクは、母乳や育児用ミルクの代替品ではありません。必要に応じて（離乳食が順調に進まず、鉄不足の心配がある場合など）使用するのであれば、9か月以降にします。鉄分を補給するために料理に使うこともできます。
- 3回食になったら卒乳の準備のために、哺乳瓶ではなくコップやストローで与えるようにしましょう。

ベビーフード



◆選び方と使い方◆

- ベビーフードはお子さんの月齢に合ったものを選びます。
- 種類が豊富でお出かけや買い物に行けないときなどに便利ですが、味や食感が似る傾向にあります。
- そのまま与えることができますが、野菜や卵などのほかの食材を加えたり、ソースとして使うなど、素材の1つとして使う工夫をするのも良いでしょう。
- 保存方法等は、商品の記載を守ります。
- 赤ちゃんに食べさせる前にやわらかさを確認するため、大人が味見をしましょう。味付けの目安として参考にするのもよいです。

◆与える量◆

- 1瓶や1箱が1食分ではありません。食べる量はお子さんにより違います。月齢や食欲に合わせて与えましょう。
- 栄養成分表示も参考にしてみましょう。

◆アレンジの例◆

- おうちにある食材と組み合わせて使います。
- 少し工夫すると別の料理になり、見た目や味付け、食感が変わり、メニューのバリエーションが増えます。

ベビーフードにプラスして

	+		=		ベビーフード(ホワイトソース) + マカロニ + 野菜 = シチュー
	+		=		ベビーフード(煮込みうどん) + 卵 = 茶わん蒸し
	+		=		ベビーフード(レバーと野菜) + マッシュポテト = ハンバーグ
	+		=		ベビーフード(貝だくさんスープ) + ごはん = リゾット
	+		=		ベビーフード(コーンスープ) + 豆腐 = 中華スープ

離乳食で迷うこと・困ること

量が多い？少ない？

- ・食欲には**個人差**があります。目安量も参考に活用しましょう。
 - ・お母さんがイメージしている量が、多すぎたり、少なすぎたりすることもあります。
 - ・母乳やミルクを飲む方が好きな子も、食べることに興味いっぱいの子もいます。
- 離乳後期頃からは食事の量が増え、卒乳に向け準備をする時期**です。
- ・食事量が少なく、授乳が頻繁な場合は**生活リズムを見直し、授乳回数を減らしてみましよう**。

好き嫌いはどうしたらよい？

- ・ボソボソ・パサパサしたものは、**苦手な子が多い**です。とろみを付けたり、食べやすい食材（ヨーグルトやマッシュポテトなど）に混ぜたりすると食べやすくなります。
- ・離乳食が進むと同じ食材やパターン化されたメニューが続くと飽きて食べなくなることもあります。**大人のメニューから大人用に味付けする前に取り分けて**あげてみましょう。
- ・一度与えて食べなくても、しばらくすると食べるようになります。**無理強いせず**に何回か続けて与えると、慣れることで食べるようになることもあります。

なかなか進まない 食べることに関心がなさそう…

- ・授乳や食事のリズムを整えて、おなかがすいている時間に与えていると思うけど、**なんだかうましくない**…
そんな赤ちゃんも、パパやママが食事をしていると、じっと見ていたり欲しそうにしたりすることはありますか？**できるだけ家族と一緒に食事ができるように工夫**してみてください。
- ・赤ちゃんは**パパやママと一緒に**同じ食材を取り分けて与えるようにするとよく食べるようになります。
- ・**家族が1日3回食事をする**習慣があることも**離乳食を順調に進めるポイント**です。

離乳食で迷うこと・困ること

ムラ食い 遊び食べ ながら食べはどうしたらよい？

- ・日によって食べる量が違うことは誰にでもあります。**授乳間隔が空いていなかったり、テレビやおもちゃに気を取られてしまったり、食事に気持ちが向かない要因はありませんか？**
- ・生活リズムを見直して、**食べることに集中できる環境を整えましょう。**

噛んでないみたい…

- ・固すぎるものや噛まなくても飲み込めてしまうものばかり与えていませんか？
- ・食べ方（口の動かし方）は月齢により違います。
- ・特に3回食以降は「丸飲み」が気になる時期です。歯ぐきでつぶして食べるような固さが目安になります。**家族が「もぐもぐ」「かみかみ」と声掛けしながら、一緒に食べる環境の中で覚えることもできます。**

おやつやジュースは必要？

- ・基本的に**卒乳するまではおやつは必要ありません。**
- ・3回食以降は食後に授乳しなくてもよいように、おなかいっぱい食べられるようになっていきます。**次の食事が待ちきれない様子が見られたら、おやつが必要です。**
- ・おやつは、お菓子やジュースではなく、**3回の食事で不足するものを選びます。**
- ・**水分は湯冷ましや麦茶などを与えます。**ジュース（果汁）やイオン飲料等は特に必要ありません。

手づかみ食べはさせた方がよい？

- ・はじめは上手にできないので、たくさん散らかしますが、**自分で食べようとしている様子ならば、できるだけやらせてあげましょう。**手づかみ食べの経験は、やがて食器具を使って食べることにつながります。
- ・手で持って食べやすいメニューを用意するのもよいですが、たとえば、みそ汁の大根や人参などをお皿にのせてあげると手づかみで食べることができます（汁はこぼすので入れません）
- ・手づかみで食べられるようになると、**一度にたくさん詰め込むと危ないので、目を離さないように注意してください。**

<資料> 離乳食の進め方とめやす

乳幼児期の歯とお口のケアは、こちら「2. 乳幼児期」をご覧ください。



月齢ごとの進め方・量の目安～5か月になったら離乳食を始めましょう～

月齢 (QRコードから動画等がご覧いただけます)	離乳初期 (生後5・6か月頃)	離乳中期 (7・8か月頃)	離乳後期 (9か月～11か月頃)	離乳完了期 (12か月～18か月頃)
種類	つぶしがゆ 小さじ1 → 小さじ6	おかゆ (慣れてきたらパン等も使える) 子ども茶碗1/2杯 → 子ども茶碗1杯	固めのおかゆ 子ども茶碗1杯 → やわらかごはん 子ども茶碗1杯	ごはん 子ども茶碗1杯
野菜 いも 果物	慣れてきたら すりつぶした野菜、いも、果物 小さじ1 → 小さじ3～4	緑黄色野菜を 加える 海藻も 使う だんだん粗くつぶし 小さじ4～6	小さじ6～8	50g
魚		白身魚 小さじ2～3	赤身魚も使って 小さじ3	青皮魚も使って 小さじ3～4
または 豆腐	さらに慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・固ゆでした卵黄を離乳食用のスプーン1さじ程度の量から試してみる。 ★いずれも、じゅうぶんに火を通して与えましょう。	豆腐 小さじ6～8		豆腐 小さじ10
または 肉		脂肪の少ない鶏肉 小さじ2～3	赤身の牛・豚肉、レバー 小さじ3	小さじ3～4
または 卵		固ゆでにした卵黄 少量 → 1個 → 全卵 1/3個		全卵 2/3個
または 乳製品		ヨーグルト 少量 → 50～70g (塩分・脂肪の少ないチーズ少量も可)	(牛乳は加熱して料理に用いる)	100g → 牛乳をそのまま飲む 300～400cc (離乳完了時)
固さの 目安	なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ～ヨーグルトくらい) 	舌でつぶせる豆腐くらいの固さ 	歯ぐきでつぶせるバナナくらいの固さ 	歯ぐきでかめる固さ 
食べ方の 目安	最初は口をあけたまま飲み込むが、だんだん口を閉じて飲み込めるようになり、食べ物を舌で前から後ろに送り込むことができる。 	舌やあごを前後から上下に動かせるようになる。2～3秒モグモグして飲み込む。 	食べ物を歯ぐきの上に乗せられるようになり、歯ぐきでつぶして食べられるようになる。 	手づかみ食で前歯で噛み取る練習により、一口量を覚え、やがてフォークやスプーンなどを使って自分で食べる準備をする。
進め方の ポイント	様子を見ながら1口1回1さじから始め、母乳やミルクは飲みたいだけ与える。しっかり加熱し、なめらかにすりつぶす。水分量やとろみを調整して飲み込みやすく。	1口2回食で食事のリズムをつくっていく。いろいろな食品の味や舌ざわりが楽しめるよう食品の種類を増やしていく。穀類、野菜、果物、魚、豆腐、肉、卵などを組み合わせた食事にする。家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、薄味のものを用意取り分ける。	食事のリズムを大切に、1口3回食に進めていく。食欲に応じて離乳食の量を増やす。食品のバランスを考えて献立に変化をつける。家族一緒に楽しい食事体験をさせる。手づかみで食べたがるときはできるだけやらせてあげる。 ★コップで飲む練習をしましょう	食事のリズムを大切に、1口3回食に進めていく。主食・主菜・副菜がそろったメニューにする。卒乳後は必要に応じて補食(おやつ)を1～2回プラスする。 ★母乳・哺乳瓶の卒業の時期です
味つけの目安	味つけせずに、素材の味であげる。	ごく少量の調味料(しょうゆ・みそ・砂糖など)やバターなどの油も使える。	トマトケチャップや粉チーズなどで薄味のバリエーションをつける。	大人の料理を薄味で取り分けながら、いろいろな味付けを体験する。

※上記の量はあくまでも目安です。赤ちゃんの食欲や成長・発達にあわせて食事の量を調整しましょう。

<資料> 災害時の備え

葛飾区公式ホームページ

「いざというときあなたの食事は大丈夫？」



◆いざ！というときに◆

- ・災害時に備えてベビーフードや粉ミルクを月齢に合わせて最低でも2～3日分用意しておきましょう。(葛飾区の備蓄倉庫にはベビーフードはありません)
- ・水(多めに)、哺乳瓶、乳首、使い慣れたスプーン、皿、カセットコンロや固形燃料など、品質保持期限を確認して定期的に入れ替えましょう。

