



離乳食の進め方の目安

離乳の開始

離乳の完了



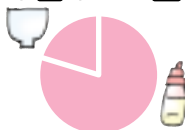
生後 5,6 か月頃

7,8 か月頃

9から11 か月頃

12から18 か月頃

1日 1~2回



1日 2回



1日 3回



1日 3回



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。
- ◆ 家族一緒に食卓を囲む楽しい体験を。

- ◆ 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べから始める。

食事の目安

調理形態
(固さの目安)

なめらかにすりつぶした状態
(ヨーグルトくらい)



舌でつぶせる固さ
(とうふくらい)



歯ぐきでつぶせる固さ
(バナナくらい)



歯ぐきでかめる固さ
(肉団子くらい)



1回当たりの目安量

| | |
|-----|------------|
| I | 穀類 (g) |
| II | 野菜・果実 (g) |
| | 魚 (g) |
| | または肉 (g) |
| III | または豆腐 (g) |
| | または卵 (個) |
| | または乳製品 (g) |

- ① アレルギーの心配の少ないつぶしがゆ(米)から始める。
- ② すりつぶしたじゃがいもや野菜、果物なども試してみる。
- ③ 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚(たら、塩抜きしたしらす)などを試してみる。

1回当たりの目安量

| | | |
|--|-----------|-------|
| | 全がゆ | 50~80 |
| | | 20~30 |
| | | 10~15 |
| | | 10~15 |
| | | 30~40 |
| | 卵黄1~全卵1/3 | |
| | | 50~70 |

1回当たりの目安量

| | | |
|--|----------------|-------|
| | 全がゆ90 ~軟飯80 | |
| | | 30~40 |
| | | 15 |
| | | 15 |
| | | 45 |
| | 全卵1/2 | |
| | | 80 |

1回当たりの目安量

| | | |
|--|---------------|-------|
| | 軟飯90 ~ご飯80 | |
| | | 40~50 |
| | | 15~20 |
| | | 15~20 |
| | | 50~55 |
| | 全卵1/2~2/3 | |
| | | 100 |

上記の量はあくまで目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量を調節しましょう。

成長の目安

成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認しましょう。



離乳はいつからはじめるの？

赤ちゃんの発達には個人差がありますから、赤ちゃんの様子をよく観察しましょう。5, 6か月頃になり・・・

- 首の座りがしっかりしている。
- 支えてあげると座れる。
- 食べものに興味を示す。
- スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。

日中の機嫌がよく体調のいい時間に始めましょう。

などの様子が見られたら、離乳食を開始しましょう。

MiNiColumn

ベビーフードを利用する場合は・・・

外出や旅行のとき、時間がないとき、メニューに変化をつけたいときなど、用途に応じて上手に利用しましょう。子どもの月齢や固さにあったものを選び、与える前にはママも一口食べて確認しましょう。(ベビーフードは製造上、赤ちゃんの口腔機能より柔らかめにできています。) 開封後は保存に注意して、食べ残しや作り置きは避けず。また、表示(注意事項)をよく読んで利用しましょう。