

赤ちゃんごはん

～ 離乳食から幼児食へ ～





離乳食は、自立への大切な一歩

赤ちゃんの「食べるちから」を
ゆっくり育てていきましょう ✨

赤ちゃんの様子をみながら

イヤがる場合は、無理強いしないで



味覚をゆたかに

できるだけ素材の味を生かし、
うす味に調理しましょう

食べる楽しさを伝えて

穏やかな雰囲気の中で、食べる
楽しさ♪を感じられるように



離乳食食品早見表

🌸 月齢はあくまでも目安です。食欲や成長・発達には個人差がありますので、赤ちゃんの様子を見ながら進めていきましょう。

月齢	生後5～6か月頃	生後7～8か月頃	生後9～11か月頃	生後12～18か月頃
目安	初期食	中期食	後期食	完了期食 
エネルギー源	 <p>つぶしがゆ じゃがいも さつまいも 食パン (耳なし)</p>	 <p>さといも そうめん うどん</p>	 <p>マカロニ スパゲティ</p>	 <p>ほぼすべてOK</p> <p>💡 咀嚼力がまだ十分でないため、食品のかたさや大きさに配慮しましょう。</p> <p>3歳頃までは、大人と同じ献立は避け、食材の大きさ、ゆで加減、味付けなどは、大人の半分程度が望ましいです。</p> <p>・そばは1歳半～2歳以降に。体調がよい平日の午前中に、少量ずつ試してみましょう。</p> <p>鉄分の多い食材を積極的に取り入れましょう。</p> <p>🚫【気を付けたい食品】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・刺身等の生ものは与えない。 ・もち、こんにやくゼリーは与えない。 ・かまぼこ、こんにやく、イカ、タコ等は、そしゃく力が身についてから。 <p>・飲用牛乳     </p> <p>えび ソーセージなど</p>
ビタミン・ミネラル	 <p>ほうれんそう こまつな</p> <p>かぼちゃ キヤベツ かぶ ブロccoli</p> <p>チンゲン菜 白菜 大根 玉ねぎ なす</p> <p>にんじん トマト</p>	 <p>きゅうり オクラ モロヘイヤ ねぎ アスパラガス</p> <p>甘すぎ注意</p> <p>りんご バナナ メロン いちご すいか みかん もも</p> <p>さやいんげん きぬさや ピーマン</p>	 <p>りんご、梨は離乳食完了期までは加熱する。柿は離乳食の間は食べさせない。</p> <p>細かく切って、やわらかく煮る。</p> <p>ごぼう れんこん きのこ類 焼きのり わかめ ひじき</p>	
たんぱく質	 <p>・とうふ ・しらす (塩を含むものはゆでて塩抜きする) ・卵黄 (しっかり加熱して少量ずつ)</p> <p>・高野豆腐 (すりおろして) ・白身魚 (たい、たら、すずき等)</p> <p>・きなこ</p>	 <p>・とりささみ → おね肉、もも肉 ひきわり納豆</p> <p>さけ まぐろ、かつお (ツナ水煮)</p> <p>全卵 プレーンヨーグルト</p>	 <p>青魚 (さんま、いわし、あじ等) 牛乳</p> <p>調理用牛乳 (ただし、加熱調理用として)</p> <p>赤身のお肉 (しゃぶしゃぶ用) ひき肉、レバー</p>	
その他 (調味料)	<p>・調味料は使用しません。その代わりに、こんぶだしや旬の素材のうまみを生かしましょう。</p> <p>【こんぶだしの取り方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鍋に乾燥こんぶと水を入れ、約10分浸す。 ・鍋を中火にかけ、沸騰直前にこんぶを取り出す。 	 <p>かつおだし (かつお節) 片栗粉 (でんぷん) さとう みそ トマトケチャップ あぶら みりん、酒</p> <p>しょうゆ マヨネーズ バター あぶら</p> <p>煮干しだし</p> <p>・調味料を使用する場合は、生後8か月以降で。ほんのり風味付け程度に、ごく少量にしましょう。(大人が食べて、わずかに風味を感じるくらい)</p> <p>・口当たりがポロポロするひき肉やパサパサする魚は、ゆるめにとろみをつけると飲み込みやすくなります。</p>	<p>🚫 注意</p> <p>ソースやこしょう、カレー粉などの香辛料を含むものは使用しません。</p> <p>・こんぶだしやかつおだしを使い、味付けはうすくしましょう。</p> <p>・マヨネーズ (卵使用) は、最初は加熱をしましょう。なお1歳以降は少量ずつならそのまま使ってもOKです。</p> <p>・みりんや酒は、必ず加熱をしてアルコールを飛ばしましょう。</p>	

離乳食の目安量



★ 離乳食をすすめるときの目安です。ただし 発達には個人差がありますので、他の子と比べる必要はありません。目の前の赤ちゃんをよく見て、その子のペースに合わせて、あせらずゆっくり進めていきましょう。

月 齢 目 安	生後5～6か月頃 (初期)	生後7～8か月頃(中期)	生後9～11か月頃 (後期)	生後12か月～18か月頃 (完了期)
かたさの目安	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)	舌でつぶせるくらいのやわらかさ 粒あり、トロトロ (とうふくらい)	歯ぐきでつぶせるやわらかさ(完熟バナナくらい) 徐々に手づかみ食べへ	歯ぐきでかめるやわらかさ、やや大きめ (やわらかい肉団子くらい) 手づかみ食べ
スケジュール例	6時 10時 14時 18時 (★)	6時 10時 14時 18時 (★)	7時 10時 12時 15時 18時 (★)	7時 10時 12時 15時 18時
離乳食				
授乳	母乳・育児用ミルクは欲しがるままにあげましょう。少しずつ生活リズム、授乳のリズムも整えましょう。	母乳・育児用ミルクは食後に飲ませます。育児用ミルクは、食後の他に、1日3回程度あげます。母乳はお子さんの授乳リズムに合わせて。	母乳・育児用ミルクは食後に飲ませます。なお離乳食を十分食べた時や与えても飲まない時には、食後の授乳は無理に必要ありません。	母乳はリズムを整え、離乳食の状況に応じてあげましょう。また、育児用ミルクから徐々に乳製品等へ移行していきます。
1食あたりの目安量	<div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px;"> <p>【進める食材の順番】</p> <p>① なめらかなつぶしがゆ</p> <p>↓</p> <p>② 野菜・いも類</p> <p>↓</p> <p>③ とうふ・白身魚・卵黄</p> </div> <p>1食にいずれかを食べます</p>	つぶしがゆ 50g ～ 80g	5倍がゆ 90g ～ 軟飯(3倍がゆ) 80g	軟飯(3倍がゆ) 80g ～ ごはん 80g
		食パン(耳を除く)(8枚切り 1/3枚) ちぎって育児用ミルクやスープなどでさっと煮る。	食パン(耳を除く)(8枚切り 1/2枚) 手づかみ食べの練習は、スティック状に切って。	食パン(8枚切り 1枚) 手づかみ食べや前歯かじりの練習に、ロールサンドにしても。
		麺類(そうめん、うどん) ゆでめん 40g、乾麺 15g やわらかく煮て、5mmくらいに刻む	麺類(そうめん、うどん) ゆでめん 55g、乾麺 25g 1～2cmくらいの長さ	麺類(そうめん、うどん) ゆでめん 75g、乾麺 30g 2～3cmくらいの長さで手づかみ食べやフォークで
		やわらかく煮れば、ほとんどの野菜はOK 但しきのこ、れんこん、ごぼうは 9か月以降 に ゆでてみじん切り：大さじ1強～2杯(20～30g)	やわらかくゆでる、煮る、(炒める) → ゆでて1cm刻み：大さじ3～4杯(30～40g)	手に持ちやすい大きさに切る 素揚げ、天ぷら、コロケにしてもOK ゆで野菜：こども茶わん 1/2杯(40～50g)
		十分過熱する 固ゆで卵の卵黄1ケ → 全卵 1/3ケ 小さじ1杯程度から少しずつ増やしていく	うす焼き卵、炒り卵、かきたま汁(十分加熱する) 全卵 1/2ケ分	たまご焼き・目玉焼き(十分加熱する) 全卵 1/2～2/3ケ分
		とうふ 30～40g ひきわり納豆 1/3パック(10～15g) きなこ 大さじ1弱 高野豆腐 1/8ケ(2g)	とうふ 40g ひきわり納豆 1/2パック きなこ 大さじ1(8g) 高野豆腐 1/4ケ(4g)	とうふ 50～55g ひきわり納豆 1/2パック(20g)
		白身魚、しらす干し 大さじ1(10～15g) ゆでて、細かくほぐす	白身魚、赤身の魚 刺身1切れ(15g) 粗ほぐし	ほぼすべての魚 15～20g ひと口大
		鶏ささみ だし汁等でゆでて細かく刻み、汁にもどす 1/5本(10～15g)	豚肉や牛肉の赤身・脂身が少なめのひき肉 レバー(ベビーフードも便利) うす切り1枚・ひき肉(15g)	ハンバーグや肉だんごなど うす切り肉を細かく刻んで使用 うす切り1～2枚(15～20g) ひき肉 大さじ1～2杯
		無糖プレーンヨーグルト 大さじ3杯(50～70g) 酸味があれば、果物やごく少量の砂糖を加えても	無糖プレーンヨーグルト・乳児用ヨーグルト 市販の小さめヨーグルト(80g) 加熱した牛乳(ミルク煮として50～80cc程度)	ヨーグルト 市販のパック1個(100g) 飲用の牛乳は、1歳になってから

生活リズムと食リズムの目安



個人差がありますので、お子さんの成長、発達の状況や食欲などを見ながら、あせらずゆっくり進めていきましょう。

母乳 または 育児用ミルク

月齢	6:00	9:00	12:00	15:00	18:00	☆	1回の胃の容積	1日の乳量目安
2か月頃	睡眠	起床	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	120cc	600 ~ 900cc

母乳 または 育児用ミルク

離乳食

補食
(くだもの・ヨーグルトなど)

9か月頃までは、夜中に追加授乳があります

月齢	6:00	8:00	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00	20:00	☆	1回の胃の容積	1日の乳量目安
3か月 ~ 4か月頃	睡眠	起床	睡眠	睡眠	睡眠			睡眠		160cc ~ 200cc	750cc ~ 960cc
5か月 ~ 6か月頃	睡眠	起床	睡眠	睡眠	睡眠			睡眠		200cc	800cc ~ 1000cc
7か月 ~ 8か月頃	睡眠	起床	睡眠	睡眠	睡眠			睡眠		200cc	600cc ~ 800cc
9か月頃	睡眠	起床	睡眠	睡眠	睡眠			睡眠		200cc	450 ~ 700cc
11か月頃	睡眠	起床	睡眠	睡眠	睡眠			睡眠		200cc	450 ~ 700cc

母乳はリズムに沿ってあげましょう

母乳やミルクを飲むリズム、全体の生活リズムを整えていきましょう。

ミルク
または牛乳

補食
(おにぎり、くだものなど)

補食
(くだもの、ヨーグルトなど)

離乳食
または幼児食

月齢	6:00	8:00	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00	20:00	☆	1回の胃の容積	牛乳、乳製品 1日摂取目安量
12か月 ~ 1歳2か月	睡眠	起床	朝寝		昼寝			睡眠		200 ~ 250cc	400cc
1歳3か月 ~ 1歳6か月	睡眠	起床			昼寝			睡眠		250 ~ 300cc	350cc
2歳	睡眠	起床			昼寝			睡眠		300 ~ 350cc	200 ~ 300cc
3歳 ~ 5歳	睡眠	起床			昼寝			睡眠		(3歳) 400~ 500cc	200 ~ 300cc



離乳食（補完食）ってなあに？



食べる練習「はじめの一步」



母乳やミルクを「飲む」ことから、
「かむ・飲み込む・味わう」力をゆっくり育てていく大切な時期

赤ちゃんが成長するにつれ、母乳やミルクだけでは栄養が不足してきます。そこで不足分を食べるもので補う必要がありますが、咀嚼やえんげ機能、内臓機能（消化や吸収など）がまだまだ未発達の赤ちゃんは、大人のような食事をとることができません。体の成長、機能の発達に合わせて、形やかたさのある食べものを食べる練習をするための食事が『離乳食』です。赤ちゃんは1年以上かけて、「食べる練習」をしていきます。



赤ちゃんの学び



1. 食べ物の味、におい、色を知る（味覚と五感の形成）
2. 「食べることが楽しい」を感じる
3. 口腔機能の土台作り（ごっくん、もぐもぐ、カミカミ）
※固形物を食べる練習 →かむ力を育てる
4. 成長・発達のための栄養補給



赤ちゃんそれぞれのペースで、ゆっくりと「食べる力」を育てていきましょう。

離乳食スタートのサイン



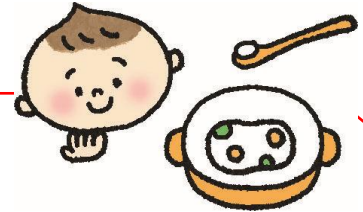
赤ちゃんが見せるサインを目安に、少しずつ離乳食を始めてみましょう。

- ・首のすわりがしっかりしている ・支えてあげると座っていられる(5秒以上)
- ・食べ物に興味を示し、口を開けたりして食べたそうなしぐさをする
- ・よだれ、だ液の量が以前よりも増えた
- ・スプーンを口に入れても、舌で押し出すことが少なくなる（哺乳反射の減弱）
- ・腹ばいにすると、頭と肩を持ち上げる など



生後5～6か月頃が目安ですが、その子にとってふさわしい時期に始めるのが大切です。あせらず、ゆっくり進めていきましょう。

離乳食の注意点



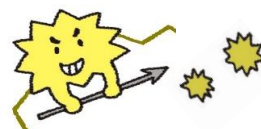
- ① 衛生管理が大切です。作業前には、手指をきれいに洗いましょう。
赤ちゃんは抵抗力が弱いため、食材や器具の取り扱いには十分注意しましょう。
- ② 食品は必ず加熱をしましょう。(きなこやヨーグルトなど、一部加熱しなくてもよい食品もあり)
- ③ 食べ残したものを次の食事と与えることは絶対にせず、処分しましょう。
- ④ 赤ちゃんのおし歯予防のために、赤ちゃんと大人の食器類(スプーン等)を使い分けましょう。
- ⑤ 赤ちゃんがお腹がすいて気持ちよく食べられる時間帯に合わせて、授乳のリズムを整えましょう。
- ⑥ 最初は離乳食を飲み込むこと、舌触りや味に慣れることが大切なので、食べる量が少なくても無理強いをしないようにしましょう。
- ⑦ 便の様子を見ながら進めましょう。(野菜スープ等を始めたら便の色に変化がみられる)
 - 心配のない便 → 緑っぽい、赤っぽい、ややゆるい便などの時には、赤ちゃんの機嫌がよく、食欲があるならそのまま続けて大丈夫です。
 - ▲ 下痢の時は、一時中止して様子を見ましょう。
- ⑧ 牛乳を飲ませるのは、1歳を過ぎてからです(鉄欠乏性貧血予防の観点より)。
ただし、離乳食の食材として加熱調理に使用するものは、1歳前でも大丈夫です。

はちみつや黒糖は、1歳を過ぎるまでは絶対に与えないで！

ハチミツには、強力な毒素を出す「ボツリヌス菌」が混入していることがあります。消化器官が未発達な1歳未満の子どもが摂取すると、「乳児ボツリヌス症」を発症し、便秘や筋力の低下のほか、死に至るケースもあります。祖父母の方などとも共有して、口にさせないようにしましょう。

注意して

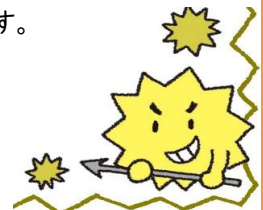
- ジュースやお湯に混ぜない
- ハチミツ入りのクッキーやパンも控える
- 市販の物は、原材料を確認して
- 加熱しても、ボツリヌス菌は死滅しないので注意



乳児ボツリヌス症とは？

神経麻痺症状が主で、3日以上便秘、吸入力低下、泣き声が弱い、さらに緊張性低下、よだれが多い、首のすわりが悪い、眼球運動の麻痺、無呼吸などの症状が出ます。

なお、1歳を過ぎると発症しなくなる乳児特有の病気です。



～ 食材の風味やうま味を引き立てます ～



詳細は調理編
P26参照

離乳食作りに欠かせない『だし汁』

- 🌸 こんぶやかつおぶしを使った**天然(手作り)だし**、もしくは市販の**赤ちゃん用だし**を使用
- ✖ 市販のインスタントだし(塩分や化学調味料が含まれている)は、赤ちゃんには使用**NG**

こんぶだし



冷凍保存



💡 におい移りを防ぎ、衛生を保つためにも、ふたつき製氷皿に入れましょう。

野菜だし



大きめに切った野菜を弱火～中火でじっくりコトコト煮込めど、野菜のうま味がおいしい「野菜だし」に♪

『だし汁』は、すりつぶした食材をなめらかにのぼす時などにも活用できるため、多めに作ったら**1食分ずつ小分けにして冷凍保存**しておく便利です。

味付け

5～8か月頃の離乳食(初期・中期頃)は、**調味料による味付けは必要ありません。**

塩分が多く入った食事は、赤ちゃんの腎臓に負担をかけてしまいます。



食事作りがあると便利な道具

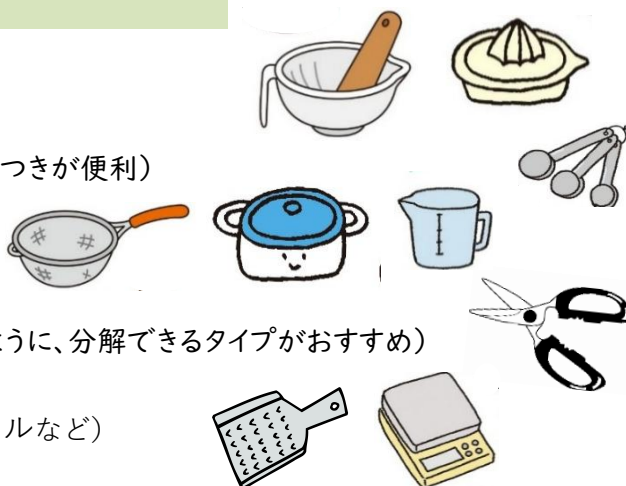
□すり鉢、すりこぎ、裏ごし器

□小鍋、フライパン(しっかり火を通せるよう、フタつきが便利)

□茶こし、万能こし器

□キッチンバサミ (使用後は洗いやすいように、分解できるタイプがおすすめ)

□その他 (おろし器、包丁、まな板、スケールなど)



離乳初期 (目安：生後5、6か月頃)



あせらずゆっくりで大丈夫。少しずつ成長していく姿を優しく見守りましょう。

1 抱っこや椅子に座らせて腰を安定させましょう。そして目と目を合わせ、優しく声をかけながら食べさせましょう。赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けると食べやすくなります。

2 粒が残らないように、水分を加えながら、なめらかにすりつぶします。

姿勢参考

形状は水分多めのピューレ状～ペースト状に。ポタージュ～ヨーグルトくらいのなめらかにするためには、裏ごし器 や すり鉢、すりおろし器 などがあると便利です。



3 この時期の離乳食には、調味料は使用しません。(味付けはしない)

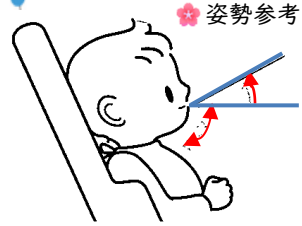
赤ちゃんは、新鮮な食材 **プラス** こんぶだしや野菜スープで十分おいしさを味わえます。

4 つぶしがゆに慣れてきたら、**野菜** → **とうふ** → **白身魚** → **固ゆでの卵黄**へと進めていきます。

5 食べるのをイヤがる時は無理に食べさせる必要はありません。「食事時間が楽しい♪」と赤ちゃんが感じる穏やかな雰囲気づくりを大切にしていきましょう。

進め方と目安量

イラストのスプーン1本は、
小さじ1杯程度 (5cc)を
あらわします。



下表は1回の食事量における上限目安
(赤ちゃんの消化機能はまだ未熟です)

目安日数	1日～ 2日目	3日～ 4日目	5日～ 6日目	7日～ 10日目	11日～ 15日目	16日～ 25日目	26日～ 30日目
つぶしがゆ 粒がない、なめらかなペースト状							 約 30g
野菜							 約 15g
とうふ、きなこ しらす、白身魚 卵黄 など	離乳食後は、母乳や育児用ミルクを飲ませましょう。						 約 5g

- つぶしがゆ**・・・おかゆにお湯や湯冷ましを加え、粒がなくなるまでつぶす(ねっとりし過ぎず水分多めに)
- 野菜、とうふ**・・・だし汁等で加熱し、網でこすなどしてなめらかなペースト状に
- 白身魚**・・・だし汁等でよく加熱してフォーク等でほぐし、水分を加えながらすり鉢でペースト状に
- たまご**・・・固ゆで卵(沸騰してから15分～20分)を作り、卵黄のみを使用。だし汁等でなめらかにする
初めて食べさせる時は、離乳食用スプーンひとさじから(最初から多く与えない)

様子を見ながら、食べさせる量や食品の種類を増やしていきましょう。

初めての食品を食べさせる時の注意点

- 赤ちゃんと保育者の体調が良い、できれば平日の午前中に食べさせると安心です。
- 1日1回、1種類を小さじ1杯程度にしましょう。
- 口の周りやお腹にかゆみ、発疹はないか(食べる前・食べた後)確認しましょう。
- 食べた後は、嘔吐や下痢をしていないかなどを確認しましょう。

※体調に何か異変があった場合は、すぐに受診をしましょう。

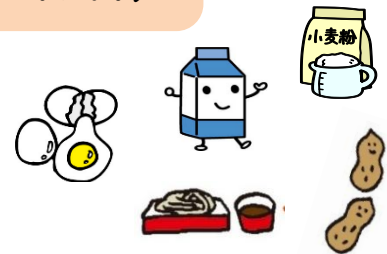


Check

食物アレルギー物質の表示について (28品目)

○ 【義務表示の食品】必ず表示されるもの 8品目

鶏卵、乳製品、小麦、そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ、えび、かに



○ 【任意表示】自主表示のため、表示されないことがあるもの 20品目

カシューナッツ、アーモンド、マカダミアナッツ、さけ、さば、あわび、いか、いくら、大豆、オレンジ、バナナ、もも、りんご、キウイフルーツ、ゼラチン、鶏肉、豚肉、牛肉、ごま、やまいも

○ 表示対象ではない注意食品

小麦アレルギー・・・大麦、ライ麦、オート麦、ハト麦
えびアレルギー・・・しゃこ類、あみ類、おきあみ類
くるみアレルギー・・・ペカンナッツ(ピーカンナッツ)
カシューナッツアレルギー・・・ピスタチオ



水分補給の基本は、栄養源の「母乳」や「育児用ミルク」で

母乳や育児用ミルク以外の場合は、湯冷まし または うすめた麦茶(赤ちゃん用麦茶はそのままでOK) にしましょう。普段の水分補給では、果汁やイオン飲料を飲ませる必要はありません。これらは糖分を含むため、飲み過ぎると肥満やむし歯の原因になってしまいます。塩分を含むイオン飲料は赤ちゃんの腎臓に負担をかけてしまうため、医師の指示のもと、体調が悪い場合のみ少しずつ飲ませましょう。

※湯冷ましは、水を沸騰させてから、体温くらいの温度まで冷ましたもの



離乳食づくりをラクにする、時短アイデア

冷凍保存

- ・ だし汁やおかゆ、下ごしらえをした食材などを1食分ずつ小分けにし、冷凍保存すると便利
- ・ 細菌への抵抗力がまだ弱い赤ちゃんが食べるものは、衛生面に十分注意し、適切な管理が必要

ポイント

1. 新鮮な食材を、新鮮なうちに調理する

2. よく冷ましてから冷凍庫に入れる (凍るのに時間がかかるだけでなく、庫内の温度が上がり、他の食材を傷める原因に)

3. 短時間で冷凍する (素材の味や風味を逃さないためにも、うすく平らにしたり、小分けにして)

❁ ファスナー付きプラスチック製ポリ袋

食材を入れた後、うすく伸ばす。
はしなどを横にして押しつけ、すじを入れて冷凍。
→必要な分だけ、ポキッと折って使用。



❁ 熱伝導性の高いステンレス製トレイ

素早く冷凍できます。



4. 小分けにし、品名と冷凍した日、食べきる日を明記する

❁ 小分け用カップ

(冷凍、加熱どちらにも使えるものが◎)



❁ ふた付き小分け容器

1回分ずつ小分けにするカップ。
タッパーに並べて冷凍し、レンジ対応のものなら、そのまま加熱できて便利。



5. 食品が空気にふれないよう、密閉する

(細菌汚染や、におい移りを防ぐためにも)

❁ ふたつき製氷皿



6. 冷凍に適さない食品

牛乳は×
水分が凍って変質する

生のいも類は×
ただし、加熱してつぶしたものはOK

とうふは×
冷凍するとスポンジ状になってしまう

生卵は×
全卵が食べられるようになったら、しっかり加熱した炒り卵やうす焼き卵を冷凍しても◎

7. 1週間から10日を目安に使い切る

期限までに食べきれなかったものは、大人の料理に使用して。

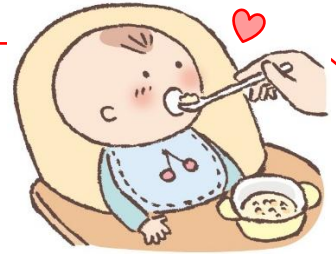
8. 使う時とき (食べさせる) は、必ず加熱解凍を (自然解凍は厳禁!)

電子レンジで短時間ずつ加熱 (少量の水を加える) するか、小鍋にだし汁等を入れて加熱しましょう。

9. 使う分だけ解凍する。一度解凍したものを再び凍らせない (再冷凍は厳禁!)

冷凍⇄解凍を繰り返すと品質が落ちて雑菌が繁殖しやすいため、残ったものは大人が食べるか処分しましょう。

離乳食の食べさせ方



- ① 赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにする
- ② 一口の量は、離乳食用のスプーン1/3～半分くらいで
- ③ 赤ちゃんとも目を合わせて話しかけながらスプーンを見せ、離乳食用スプーンを下唇にのせる 「これはにんじんだよ～」 「おいをかいてみて」 「どんな味がするかな～」など
- ④ 口（唇）が閉じるのをゆっくり待つ
唇を閉じるのがまだニガテなので、口の端からこぼれやすいです。
イヤがった時には、決して無理をさせないようにしましょう。
- ⑤ 口（唇）が閉じたら、スプーンをゆっくり水平に引く
赤ちゃんの舌が前後に動き、唇を閉じて、ゴクンと飲み込みます。
- ⑥ ゴクンを待ち、口の中が空っぽになってから次の一口をあげる
まだまだ上手に飲み込めません。口からこぼしたら、優しくスプーンですくい入れてあげましょう。



これはNG × 口の中までスプーンを入れる（押し込む）

× 上あごに食べ物（スプーン）をこすりつける

- ⑦ 上手に食べられたら、うんとほめてあげる！

Point



- 🌸 目と目を合わせて、ほほ笑みかけながら食事の楽しさ、嬉しさを伝えていきましょう。
- 🌸 周りの大人がリラックスして、食卓を楽しい時間にするのも大切です。



いただきます

ごちそうさま



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



衛生面、安全性を考慮して、食べ残したものは処分しましょう。



Check

食事量が適切かどうかは、乳児身体発育曲線で確認しましょう。

体の大きさや発達には個人差があり、成長するタイミングも赤ちゃんによって異なります。食欲も食事量もひとり一人違うため、母子健康手帳にある『身体発育曲線』を活用しましょう。その子なりの発育が確認できます。

ベビーフードの活用について



市販のベビーフードは種類も豊富で、調理の手間が省けるなどの利点があります。しかし製品によっては、赤ちゃんの咀嚼機能に対してかたすぎたり、逆にやわらかすぎたり、また多種類の食材を使用した製品ではそれぞれの味や食感が味わえない、栄養バランスがとりにくい場合があるなどの問題点もあります。それらのことを踏まえながら、手作りの離乳食と組み合わせて上手に取り入れましょう。



まずは大人が食べて味を確認し、「これなら大丈夫!」と思えるものを赤ちゃんに食べさせてあげましょう。



こんなときに便利♪

- ✓ 全体のバランスを考えて、メニューを1品増やしたいとき
- ✓ 外出や旅行のとき
- ✓ 献立に変化をつけたいとき
- ✓ 調味を手軽にしたいとき
- ✓ 不足しがちな栄養素（ビタミン・カルシウム・鉄分など）を補いたいとき
- ✓ 時間がないとき
- ✓ 災害時(緊急時)用の備蓄として（常温で長期保存が可能）

など

▲注意したいこと

- ✓ 食べさせる前に、味やかたさがその子の発達に合っているかを確認（食べ方をよく見て）
- ✓ 温めて食べさせる場合は、熱すぎないように温度を確認
- ✓ パッケージの原材料を確認（食品添加物が最小限のものを選び、食物アレルギーにも注意する）
- ✓ 食品表示をよく読み、適切な使用を
- ✓ 開封後は冷蔵保存し、当日中に食べる ※食べ残しは廃棄しましょう。



Point

- 原材料がシンプルで、素材の味を感じるようなものを選びましょう。
（味が濃い場合には、おかゆや他の食品に混ぜたり、だし汁でうすめたりして活用します）
- 単品で用いる他に、手作りの離乳食と併用すると、食品数や調理形態も豊かになって、赤ちゃんの食欲、食べる楽しみ、口腔機能の発達などにもつながります。

離乳中期（目安：生後7、8か月頃）

食事回数 1日2回

～舌と上あごでつぶして食べる、
「もぐもぐ」の練習時期～
少しずつ食事のリズムを整えていきましょう。

かたさ、形状

- ・5倍がゆ（食べやすいやわらかさ）
- ・やわらかくした食材を粗みじん切り（およそ3～5mm角程度の大きさ）
- ・パサパサや粒々が気になるものは、とろみをつけて食べやすく

- ・穀類（ごはん、パン、めん）におかず（野菜＋肉、魚、とうふ など）を組み合わせましょう。
- ・基本、調味料での味付けは必要ありません。どうしても食べられない場合は、調味料（塩・砂糖・しょうゆ・みそ）をごく少量風味付け程度に。



食事リズムの例



離乳食



授乳目安量（離乳食の後に飲ませます）

食後の他に母乳はお子さんの授乳リズムで、育児用ミルクは3回程度飲ませましょう。

時間	6:00	10:00	14:00	18:00	☾★
月 齢					
7、8か月頃	 200ml	  140ml	  140ml	 200ml	 200ml

- **納豆** ・ ・ 細かいひき割り納豆が便利です。食べやすいように、熱湯をかけてぬめりをとりましょう。
- **魚** ・ ・ ・ 白身魚に慣れたら、鉄分が多い赤身のマグロやかつおをあげましょう。加熱してから、フォークなどで細かくほぐします。パサつくときには、とろみをつけると食べやすくなります。さけ缶やツナ缶（水煮）なども便利です。
- **肉** ・ ・ ・ 脂肪分が少ない鶏ささみを使用しましょう。鶏ささみは筋を取り除いてラップに包んで冷凍し、使う分だけ凍ったまますりおろすと便利です。
- **卵** ・ ・ ・ しっかり加熱をしましょう。うす焼き卵やかきたま汁、卵がゆにして食べさせてみましょう。
- **ヨーグルト** ・ ・ 無糖ヨーグルトを使います。きなこやくだものを加えると食べやすくなります。

Point

《つぶ状の離乳食をイヤがるとき》

つぶ状の食品になると、口から吐き出したりすることがあります。少しずつ慣らすためには「ペースト状」と「少し粒がある状態」を混ぜ合わせて、徐々に慣れるようにしていきましょう。

食べるときの姿勢

●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）



「授乳・離乳の支援ガイド2019年改訂版 実践の手引き」より

Point

食事に集中するためのすわり方

💡乳幼児期は、特に食べる姿勢が大切！！

おすわりが上手になったら、ベビーチェアなどに座らせてみましょう。

その際、足の裏をピタッとつけられるように調整することが大切です。



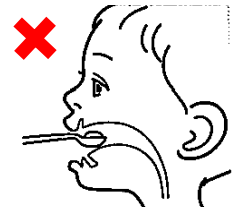
赤ちゃんは全身の筋肉を使って離乳食を食べます。そのため、足が床についていることにより、姿勢が安定し、あごや舌に力が入ります。

💡「丸のみ」を防ぐためには、スプーン使いも重要です。

適切な食べさせ方



望ましくない食べさせ方



スプーンは、口の奥まで入れないで。赤ちゃんが、「もぐもぐ...ごっくん」をして口の中が空っぽになってから、次のひと口を食べさせましょう。

➡急いで食べさせてしまうと、「丸のみ」の原因にも…

💡ムラ食い、ダラダラ食べ、遊び食べにつながらないために

- ✓ 1回の食事時間は、20～30分で
- ✓ 集中しなくなったら、片付けてOK
- ✓ お腹がすく生活リズムを心がける
→ あやすための授乳は少なく
- ✓ 食事時間はテレビNG、おもちゃも片づけて

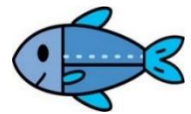


鉄分の摂取について

胎児期に体内に蓄積された鉄は、およそ生後5か月頃から減っていきます。どんどん成長する赤ちゃんは、特に鉄分をしっかり摂取することが大切です。体内の鉄が欠乏することから起こる貧血（鉄欠乏性貧血）は、乳幼児の場合には脳の発達にも影響するといわれています。**離乳食に、鉄分を多く含む食品を積極的に取り入れましょう。**

鉄分を多く含む食品

- ・ 赤身の肉（牛肉、豚肉など）
- ・ 赤身の魚（マグロ、かつおなど）
- ・ 大豆製品（とうふ、きなこ、納豆、高野とうふなど）
- ・ 緑黄色野菜（ほうれんそう、小松菜など）
- ・ 海そう類（青のりなど）
- ・ レバー（ベビーフードが便利）
- ・ 鶏卵（特に卵黄）

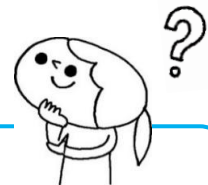


鉄分を多く含むベビーフードや乳幼児用お菓子なども活用しましょう。

ビタミンC（緑黄色野菜、かんきつ類など）は、鉄の吸収を助けます!!



フォローアップミルクって必要なの？



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なく、離乳期から幼児にかけて不足しやすい鉄やビタミンDなどの栄養素（牛乳には含有量少ない）を含む食品。離乳食が順調に進んでいる場合には、摂取する必要はありません。ただし離乳食が進まず、鉄欠乏のリスクが高い場合や適切な体重増加がみられない場合には、医師に相談した上で、フォローアップミルクを活用することを検討しましょう。

Point

フォローアップミルクは、飲用ではなく**料理素材**として♪

離乳食後期～完了期の調理の際には、料理素材として牛乳の代わりに育児用ミルクやフォローアップミルクを使用することをおすすめします。

（ミルクがゆ、マカロニのミルクスープ、野菜のミルク煮、鮭ミルクうどん、ミルク蒸しパンなど）

離乳後期 (目安: 生後9~11か月頃)



食事回数 1日3回

～ 歯ぐきを使って、
モグモグ、カミカミの練習時期～
朝・昼・夕の食事を軸に
生活リズムを整えていきましょう。

・徐々に体重増加がゆるやかに(成長曲線を参考に)

かたさ、形状

- ・ 5倍がゆ～3倍がゆ(軟飯)
- ・ やわらかくした食材を5～8mm角程度の大きさに切る
- ・ 前歯が生えたら、やわらかい食材を少し大きめに切り、前歯かじり食べの練習を

食事リズムの例



離乳食



補食

(くだもの・ヨーグルトなど)



又は



母乳は離乳食の後にそれぞれ与え、その他にお子さんの授乳リズムに合わせて飲ませましょう。

月齢	時間	6:00	10:00	12:00	14:00	18:00	★
9か月頃		200ml	100～140ml		100～140ml	100～140ml	200ml
		7:00	10:00	12:00	15:00	18:00	★
11か月頃		100ml	100～150ml	100ml	200ml		100～200ml

手づかみ食べ

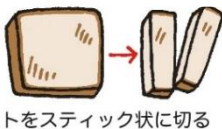


野菜は柔らかく煮る



Cut!

めんは、1～2cmくらいに切る



トーストをスティック状に切る



スープの具や麺類は、手づかみ食べ用の皿にのせる



ストロー飲みの前に、まずは **コップ飲みの練習** をスタート!

- ① スプーンですすり飲み
- ② 豆皿ですすり飲み
- ③ 浅めのコップから、徐々に深めのコップに
- ④ ストロー

- ・ 栄養バランスが大切(鉄分摂取を!)
- ・ 授乳のリズムを整え、育児用ミルクは1日2回程度に
- ・ 食べ物の形や感触を手のひらや手指によって覚える時期
- ・ 唇の力をつけるために、スプーンはボウル部がやや深い形に
- ・ 料理によっては、大人の食事からのとりわけもOK。ただし味付けは、ごくごくうす味に

目の前の食品をつかむことが頻繁に見られるようになるかもしれませんが、できるだけ、このような動きを止めずに見守りましょう。

家族で食卓を囲み、楽しい食事時間を体験させてあげましょう。「おいしいね」の声と家族の笑顔は、赤ちゃんにとって一番の心の栄養に♪

離乳完了期 (目安：1歳～1歳6か月頃)

★第一乳臼歯(奥歯)が生えてくる頃が離乳食完了の目安時期(個人差あり)

🌸 みんなで食卓を囲み、楽しい雰囲気を経験することが食べる意欲にもつながる 🌸

指でつかんで、手づかみ食べを

- ・ 3倍がゆ(軟飯)～ごはん80g ・味付けはうす味に
- ・ やわらかめの肉団子くらいのかたさや形状のもの
- ・ やわらかく煮た1cm角くらいの野菜が食べられるように(小さく刻み過ぎに注意)
- ・ 歯ぐきでかみつぶせるかたさの食品とともに、手づかみしやすく、前歯でかみ切れるような形とかたさの食品を
- ・ 自分のひと口量の調整がまだ難しく、口に詰め込み過ぎたり食べこぼしをしやすいため、必ず大人が見守りながら練習を



食べ方の主体は、「手づかみ食べ」です。また、フォークにさしてお皿に添えて、フォーク食べを促すでもOK。自分で食べる意欲を大切にあげましょう。

食事リズムの例



離乳食(おにぎり・くだものなど)

母乳はリズムを整えながら。ミルクまたは牛乳でたんぱく質とカルシウムを補いましょう。(1日200ml目安)《必要に応じて牛乳の代わりにフォローアップミルクで》

年齢 \ 時間	7:00	10:00	12:00	15:00	18:00
1歳～1歳6か月頃		補食① 100ml		補食② 100ml 	

補食(おやつ)について

1日3回の食事では不足しがちな栄養を補うことを目的に、1回の量は100～150kcalを目安とし、1日1～2回程度与える(食べ過ぎに注意)

- ビタミン補給 → くだもの (バナナ1/2本、みかん1個、りんご1/3程度など)
- カルシウム補給 → 乳・乳製品 (牛乳100ml、ヨーグルト80gなど)
- エネルギー補給 → おにぎり、食パン、ふかしイモなど (お茶わん 1/2杯、食パン1/2枚など)
- エネルギー・ミネラル等補給 → 乳児用お菓子(適量)

✓ 手づかみ食べ【目、手、口の協調動作】

1. 目で見る(食べ物と認識する) 2. つかみとる(食べ物のかたさを実感する)
3. 口に運ぶ(口に入る適量や手を確実に目標まで運ぶ) この1～3の一連の動きを行うことで、**自分の口にはどれくらいの量や大きさが入るのか**、そしてモノのやわらかさ(かたさ)に対する持つときの手加減を学んでいく → 少しずつ自分で食べることが上手になり、スプーンやフォークを持って食べることにつながる



point

- ✓ おにぎり、ゆでスティック野菜にする
- ✓ こぼしやすい汁物は、器に少なめの量で盛り付ける
- ✓ エプロンをつける、床に新聞紙をしくなど、汚れてもよい環境をつくる
- ✓ たっぷり遊んで規則的な食事のリズムを整えることで、自発的に食べる行動を促す


赤ちゃん防災プロジェクト

日頃の備えが命と笑顔を守る！！

五泉市こども家庭課

♥ 乳児がいるご家庭向けに知っておいていただきたいこと

1. 情報収集

 五泉市緊急情報

- 「五泉市あんしんメール」を登録（登録方法については市ホームページ確認）
- 五泉市の緊急情報、防災、防犯情報をメールやLINEでお知らせ

2. 家庭内備蓄

少なくとも **3日分** の食料を準備しましょう。

1週間分あれば、さらに **安心**

水〔1人1日3Lが目安〕

$$\text{水 } 3\text{L} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{家族の人数} \\ \hline \text{人} \\ \hline \end{array} \times 3\text{日分} = \begin{array}{|c|} \hline \text{備蓄量} \\ \hline \text{L} \\ \hline \end{array}$$



米〔1人1日2合（300g）が目安量〕

$$\text{米 } 2\text{合} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{家族の人数} \\ \hline \text{人} \\ \hline \end{array} \times 3\text{日分} = \begin{array}{|c|} \hline \text{備蓄量} \\ \hline \text{合} \\ \hline \end{array}$$



缶詰など

- そのまま食べられるもの
- 食べたことがあり、味に慣れているもの



カセットコンロ・ボンベ

- 都市ガス、電気が止まっても安心



3. 避難所を事前に確認


災害情報に応じて、避難が必要な場合には、速やかに避難をしましょう。

★ **近くの基幹避難所**

近くの避難所

★ **基幹避難所とは★**

災害の規模や状況に応じて優先的に開設する避難所

 五泉市 避難所





事前に確認しておく
と安心です

♥ **赤ちゃん用に必要なもの**

- おむつ、おしりふき
- 粉ミルクまたは液体ミルク
- 哺乳瓶
- バスタオル
- アルコール（手指消毒用）
- ベビーフード
 - ➔ 食べ慣れておくことも大切
- 水（多めに）
 - ➔ ・赤ちゃんの飲用には、
国産・滅菌済みの水を使用する
・井戸水はNG
・給水車の汲み置き水は、当日給水のみ使用可
・哺乳瓶の洗浄消毒にも必要



 ローリングストック

 備蓄食品 おすすめ

❖ **避難所への持参品を☑しましょう**

- 赤ちゃんに必要な物品
- 携帯端末、モバイルバッテリー
- 備蓄食品、水
- 貴重品（大切になくしたら困るもの）
- マイナンバーカード等身分証明書の写し
- お金（小銭多め）
- 薬、お薬手帳
- ティッシュペーパー、ウエットティッシュ

感染症対策として

- 体温計
- マスク
- 消毒液

すぐに持ち出せるように準備しておく
と安心です。落ち着いて避難できるように日頃
から備えましょう。

ライフラインが止まってしまった緊急時でも、温かな食事を用意できる!

♡「パッククッキング」

パッククッキングとは、耐熱ポリ袋に食材を入れて湯せんする調理法

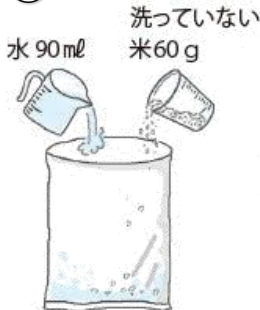
～ 温かい料理で子どもたちに**安心と笑顔**を



《準備するもの》

- 耐熱ポリ袋 (アイラップ)
- カセットコンロ
- ガスボンベ
- なべ
- 水
- 食材

①



②



③



離乳食はもちろん、揚げ物以外は作ることができます。いろいろなレシピを検索してみましょう!

- ・ごはん、スパゲッティ
- ・スープやみそ汁
- ・カレーなどの煮物
- ・蒸しパンなどのスイーツ



ポリ袋に材料と調味料を入れ、**空気をしっかり抜いてから、袋の上できゅっと結ぶ**

ごはんの場合は、

- ① ポリ袋に米と水を入れ、20分以上おく
- ② お湯に入れて約20分加熱
- ③ 10分蒸らす



「いざ」という時にはもちろん、普段の食事でも活用できます♪

パッククッキング レシピ



備蓄した食品に 食べ慣れておきましょう

災害用の備蓄食品にこだわらず、常温で長期保存できる食品を備蓄しましょう。

災害という、いつもと違う環境で食べ慣れない食品は、子どもにとってストレスに感じることもあります。缶詰・レトルトなど、子どもの好きな味、好きなものを確認し、備えましょう。

大切なのは、ママと赤ちゃんが疲れすぎないこと



緊急時、赤ちゃんやママに役立つ

「カップフィーディング」

物資が不足している時に、紙コップなどの衛生的なコップを使用し、赤ちゃんに哺乳することができます。

《方法》 カップを赤ちゃんの下唇に軽く乗せ、カップのふちを上唇の外側に触れるようにします。乳汁が赤ちゃんの唇に届くように、カップをかたむけます。声かけしながら、ゆっくり飲ませてあげましょう。



カップフィーディングには注意点もありますので、詳しい方法は検索してみてください。

❁ 「手づかみ食べ」から、

少しずつ自分で「スプーンを持って食べる」練習を ❁



1～2歳頃

❁ スプーンの持ち方 ❁

❶ スプーンの柄を、5本の指で上から握る



1歳過ぎころ

❷ スプーンの柄を、下から握る



1歳6か月～2歳ころ

❸ スプーンの柄を、親指、人差し指、中指で持つ



2歳ころ～

焦らず進めましょう



離乳食から幼児食への移行（1歳半～2歳頃）



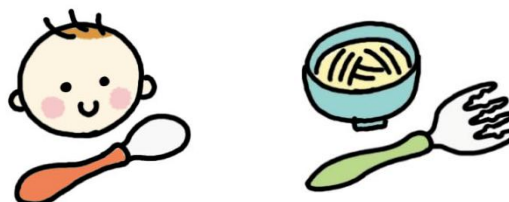
幼児食とは、離乳食から大人の食事に移行するまでの準備段階の食事のこと
(1歳半～5歳頃までの食事)

味覚が形成され、そしゃく機能が発達し、自分で食べられる「ひと口量」の調節ができるようになるなど、大人の仲間入りをするための大切な準備期間です。

好き嫌いがあったり、上手に食べられなくても、『今は練習中』と捉えておおらかな気持ちで温かく見守りましょう。何よりも、まずは食事の楽しさを伝えていけるとよいですね。



「手づかみ食べ」から「自分でスプーンを持って食べられる」ように、練習しましょう。



乳幼児期から、「ゆっくりかむこと」「味わうこと」を育てていくことが大切

幼児期の子どもにとって、
まだまだ食べにくい食材



離乳食を卒業しても、幼児期はかむことや飲み込むこと、消化機能などがまだまだ未熟です。

→子どもそれぞれの成長、発達に応じた調理法の工夫が必要になります。

うすくてペラペラ

レタス、わかめ など

💡 うすくてかみきれない食材は、加熱してやわらかく刻む

皮が残る

トマト、豆類 など

💡 うす皮が口に残ってしまう食材は、皮を取り除く

まとまりにくい

ブロッコリー、ひき肉 など

💡 口の中でまとまりにくい食材は、片栗粉などでとろみをつける

かみつぶしにくい

うす切りの肉 など

💡 かみつぶせずに口に残る食材は、たたいたり切ったりする。

しゃぶしゃぶ用うす切り肉は、食べやすくておすすめ

だ液を吸う

パン、さつまいも、ゆで卵 など

💡 だ液を吸って飲み込みづらい食材は、水分を加える。

離乳食から幼児食への移行（1歳半～2歳頃）

『はやね・はやおき・あさごはん』で、食事と生活リズムを整えていきましょう。

健康習慣3大要素



- ① きちんと **食事**
- ② しっかり **運動**
- ③ ぐっすり **睡眠**

- ✓ 朝、カーテンを開けて、陽の光を浴びよう
- ✓ ごはんをよくかんで食べよう
- ✓ 日中は、外遊びなどでしっかり体を動かそう
- ✓ 夕食は、寝る2～3時間前までに終わらせるのがベスト
- ✓ 休日の朝も、できるだけいつも通りの時間に起きよう

1～2歳児 【1日の必要エネルギー量 900～950kcal 程度】

💡 1回の食事目安量 （大人の食事の約半分くらい）

味付けは、うす味が基本!

主食	こども用茶碗にごはんかるく1杯（80g～100g程度） パン（50g程度）（食パン8枚切り1枚程度） めん（80g～100g程度）（ゆでうどん1/2袋程度）
主菜	肉（25g～30g程度）、または魚（25g～30g程度）、 または卵1/2～1個（30g～45g程度）、またはとうふ（60g程度）
副菜	色の濃い野菜と色のうすい野菜を合わせて60g～80g程度 → ゆで野菜：こども茶碗に2/3杯程度 生野菜：こども茶碗に1杯程度
その他	くだもの 1日にみかん1～2個、またはバナナ1～2本、またはりんご半分など
	牛乳・乳製品は補食として、1日に牛乳なら150～200ml程度



※食べる量には個人差があります。食事量が適切かどうかは、母子健康手帳の「身体発育曲線」で確認しましょう。

【補食(おやつ)】

1日3回の食事でも不足しがちなエネルギーや栄養素を1～2回程度の補食でプラスしましょう。
必要エネルギーの10～15%程度（約90～150kcal）が摂取量の目安です。

オススメ♪おやつ



小さめのおにぎりやサンドイッチ、
野菜、くだもの、乳製品など



市販のお菓子について


- ✓ 原材料を確認する。
- ✓ 糖分・油脂が多いものは、避ける。（チョコレート、あめ、ジュースなど）
- ✓ 味の濃いスナック菓子より、うす味の塩せんべいなどがおすすめ。
- ✓ 添加物や保存料、着色料、人工甘味料などが多数使用されているものは避ける。
- ✓ 幼児用小袋のものを選ぶと量の調整がしやすい。

幼児食（3歳～5歳頃）



『はやね・はやおき・あさごはん』で、食事と生活リズムを整えましょう。また、スプーンを上手に持って食べられるようになったら、『はし』の練習をはじめましょう。

3～5歳児 【1日の必要エネルギー量 1250～1300kcal 程度】

主食	こども用茶碗にごはん1杯（110g～120g程度） パン（70g程度）（食パン6枚切り1枚程度） めん（100g～170g程度）（ゆでうどん1袋弱程度）	<p>味付けは、うす味が基本!</p> 
主菜	肉（40g程度）または、魚（40g程度）、 または卵1個（50g程度）、またはとうふ（100g程度）	
副菜	色の濃い野菜と色のうすい野菜を合わせて100g程度 →ゆで野菜：こども茶碗に1杯程度 生野菜：こども茶碗に山盛り1杯程度	
その他	くだもの 1日にみかん1～2個、またはバナナ1～2本、またはりんご半分など 牛乳・乳製品は補食として、1日に牛乳なら150～200ml程度	

※食べる量には個人差があります。発育や食欲などに応じて調整しましょう。

補食（おやつ）


💡 子どもたちにとっての間食は、食事だけでは不足してしまう栄養素を補うもの

- ① 平日は園でおやつを食べているため、帰宅後のおやつは基本必要ありません。
→ 食事の1時間半～2時間前は、がまんさせることも大切
- ② 休日は1日1～2回、時間と量を決めましょう。
→ だらだら食べずに、時間を守る
小袋を選んだり、大袋のものは適量を器に盛るなどの工夫を
- ③ 水分補給は、水やお茶にしましょう。
→ ジュースやスポーツドリンクなどは、エネルギーや糖分のとりすぎに

おやつの例

- 米……おじや、チーズおにぎりなど
- パン……サンドイッチ、ラスクなど
- 麺……焼きうどん、五目うどんなど
- イモ……蒸かしいも、ジャガイモのお焼きなど
- 小麦粉…ホットケーキ、蒸しパンなど

補食（おやつ） ≠ おかし



糖分たっぷりの甘いお菓子・脂質たっぷりのスナック菓子などは、**食べ過ぎに注意!!**
肥満や糖尿病、脂質異常症などの原因に。

幼児食（3歳～5歳頃）

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。



- ① 素材…木製か竹製
- ② 形……四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm

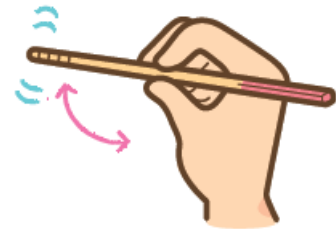


はしのもちかた

① 3ぼんのゆびで、はしを1ぼんはさむ



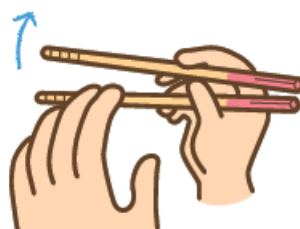
② はしのさきをうえとしたにうごかす



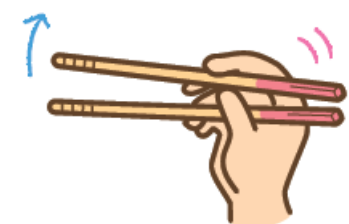
③ もう1ぼんのはしをしたからさしこむ



④ したのはしをおさえてもらい、うえのはしをうごかす



⑤ じぶんでうえのはしだけを、うごかす





食器や食具の選び方



手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお碗を持って右手で食具を使えるようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落としたときに割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。



食事に飽きる
すぐ立ち上がる

正しい姿勢で食べていますか？

食事中に、子どもがぐずってしまう、椅子から立ち上がる、食事に集中できていないというときは、「姿勢」に問題があるのかもしれません。そんな姿が見られるときは、子どもの姿勢を確認してみましょう。



ポイント1

おなかと椅子の間は、こぶし1つ分。

ポイント2

テーブルに腕が届く。

ポイント3

ジョイントマットなどを重ねて高さを調整。足で踏ん張れるようにする。



テーブルやイスの高さがその子に合っていないと、足をブラブラしてしまい、かむ力がつかなくなってしまうことも



子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないよう、片づけることも大切