

# 離乳食のすすめ方

初期(1回食)	ごっくん	5~6か月頃
中期(2回食)	もぐもぐ	7~8か月頃
後期食(3回食)	かみかみ	9~11か月頃
完了期(3回食+補食)	ぱくぱく	12~18か月頃

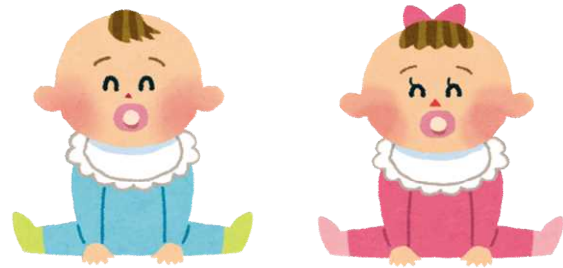


月齢は目安になります。

# 後期(3回食)にすすむタイミング

## 《一例》

- もぐもぐごっくんが上手になってきた
- 食べる量、食べられる食材が増えてきた
- 月齢が9か月～になった



# 後期(3回食) かみかみ期

与える時間:朝、昼、夕方

初めて与える食材はいざという時に医療機関にいける時間が安心です。

(例)

午前6時



午前10時



午後2時



午後6時



午後10時



離乳食後に授乳(母乳・ミルク)はすぐ与える

**※授乳(母乳・ミルク)はリズムに合わせて与えましょう。**

# かみかみ期の形状・食べ方



## ・ 歯ぐきでつぶして食べる練習

舌が左右に動くようになり、食べ物を歯ぐきの上  
のせられるようになります。

歯ぐきでつぶして食べる練習をします。

**5mm～1cm角** やわらかさは初期と同じ。  
形を大きくしていきます。

歯ぐきで潰すこ  
とができるよう  
になる。



「授乳・離乳の支援ガイド」  
(厚生労働省、2019年3月)より作成

お粥も**7倍粥**⇒**5倍粥**にしていきます。

# 離乳食の与え方

- 丸み(くぼみ)のあるスプーンを使います。  
下唇にのせて、上唇が閉じるのを待ちます。
- イスに座らせて、足の裏が落ち着くようにします。
- 手づかみ食べやコップ飲みの練習も  
していきましょう。



# 食材のすすめ方

3回食になり、離乳食からエネルギーや栄養素がある程度摂れる時期になってきます。

主食・副菜・主菜が毎食摂れると理想的です。  
栄養バランスを意識していきましょう！



# 食材のすすめ方

**主食**(炭水化物): お粥、麺類、パン

**副菜**(野菜): 根菜類、葉物

にんじん、大根、かぼちゃ、いも、ほうれん草、  
小松菜、ブロッコリー、トマト、玉ねぎ等

**主菜**(たんぱく質): 肉、魚、卵、大豆製品

**乳製品**: 80gくらいまで。

牛乳は料理で少量使うのは可。

**果物**: バナナ、りんご等



# 1回当たりの目安量（初期～後期）

5～6か月頃

7～8か月頃

9～11か月頃

1回当たりの目安量				
I	穀類 (g)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。  慣れてきたら、 つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80	
II	野菜・果物 (g)		20～30	
III	魚 (g)		10～15	15
	又は肉 (g)		10～15	15
	又は豆腐 (g)		30～40	45
	又は卵 (個)	卵黄 1～ 全卵 1 / 3	全卵 1 / 2	
	又は乳製品 (g)	50～70	80	

「授乳・離乳の支援ガイド」

(厚生労働省、2019年3月)より作成



# 食材のすすめ方(たんぱく質)

- **肉**: 鶏肉以外に**豚肉、牛肉**も脂身の少ないところから。

赤身肉は鉄分が豊富！

- **魚**

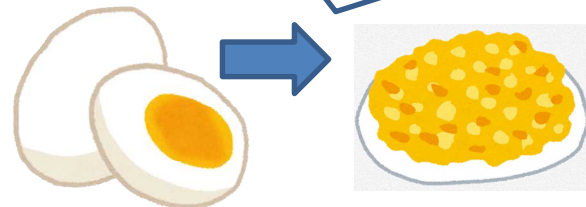
白身魚(鯛、かれい、鮭等)、しらす赤身魚(まぐろ、かつお、めかじき等)を試してから**青背魚(あじ、いわし、ぶり等)**を。さばは1歳頃から。

赤身魚や魚の血合は鉄分が豊富！

- **卵**

**卵黄**を食べ慣れたら、**全卵**を少量ずつ与えていきます。

全卵はしっかり加熱した炒り卵を。卵黄はビタミンDが豊富！



# 鉄分の補給

**鉄分が不足しやすい時期**です。

鉄分が多く含まれる食材を離乳食に入れていきましょう。

《離乳食に使える食品一例》

赤身肉：レバー、豚肉・牛肉（脂身少ないところ）

赤身魚等：まぐろ、かつお

海藻：ひじき

大豆製品：豆腐、納豆、きな粉

野菜：ほうれん草、小松菜

+ビタミンC  
で吸収率アップ

# ビタミンDの補給

ビタミンDが多く含まれる食材も離乳食に入れていきましょう。

《離乳食に使える食品一例》

しらす、鮭、卵 等



# 鉄分、ビタミンDの補給

粉ミルク、フォローアップミルクを料理で使うのもおすすめです。



《一例》

- ミルク粥、パン粥
- 野菜のミルク煮
- ミルクスープ

# 調理のポイント 味付け

**だし汁、野菜スープの他に調味料を少量使えます。**

調味料：しょうゆ、塩、砂糖、味噌、

トマトケチャップ

油：バター、植物油

**1~2滴くらいがちょうど良い量！  
大人からのとりわけもおすすりめです。**



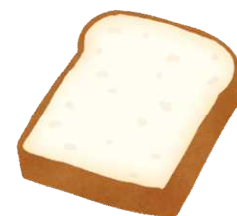
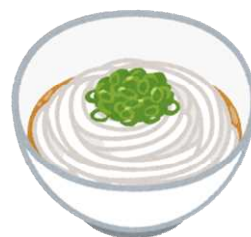
# 調理のポイント 食材

- つぶつぶ状から5ミリ～1センチ角へと形を大きくしていきます。
- 手づかみ食べ用には手でつかんで食べられるスティック状にします。
- 食べにくい食材にはとろみをつけてあげます。



# バリエーション増やすには??

主食を  
変えてみる



味をつけを  
変えてみる



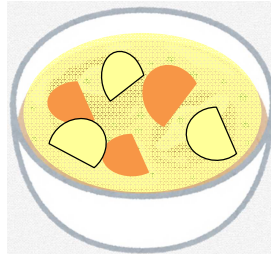
# とりわけ離乳食

大人の料理からとりわけも、そろそろできます！  
脂肪、塩分は控えめに。食べにくい食材は控えましょう。

例えばこんな料理で可能・・・



煮物



汁物



鍋物



カレー等



# 手づかみ食べ



- 食べる意欲を育ててくれます。
- 後のスプーン、フォークなどが上手に使えるようになると言われていています。

## 【どんなもので練習？】

- ・野菜スティック
- ・食パン
- ・おやき



## 【汚れない工夫】

- ・エプロンをつける
- ・新聞紙、ビニールシートをしく
- ・汁物は手の届かない所に置く

# コップ飲み

唇でコップをはさんで飲む練習をしていきます。

## 【どのように練習？】

- ・飲み口の薄いコップや小皿を選びましょう。  
スプーンでも可。
- ・白湯や薄めたお茶ではじめましょう。
- ・保護者がコップや小皿等を持ち、少しずつ傾けて  
与えましょう。

# 【後期】 かみかみ期のポイントまとめ

①歯ぐきで食材をつぶす練習をします。

②栄養バランスも考えていきます。



③味付けは薄味、大きさは5ミリ角から1センチ角にします。

④とりわけ離乳食もできるようになります。

⑤手づかみ食べ、コップ飲みの練習をします。

# 乳幼児期は抵抗力、免疫力が弱い

《衛生面》

手洗い

しっかり加熱する

食べ残しは次の食事に与えない



# 使えない、控える食品



## 《使えない》

はちみつ、黒砂糖（1歳未満は使えない）

⇒乳児ボツリヌス症の恐れのため

## 《控える》

牛乳　～1歳：調理で少し使うのは可  
味の濃い食品、脂肪分の多い食品