



# 離乳食教室

## ステップ4

府中市子ども家庭部

子ども家庭支援課母子保健係

# 離乳食の進め方の目安

以下に示す事項は、あくまでも目安です。  
 子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。

離乳の開始 → 離乳の完了

	離乳初期 生後5～6か月頃	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	
食べ方の 目安	○子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食で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、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。	
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ	
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・固ゆでした卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ90～ 軟飯80	軟飯80～ ご飯80
II	野菜・ 果物(g)		20～30	30～40	40～50
III	魚(g)		10～15	15	15～20
	又は肉(g) 又は豆腐(g) 又は卵(個) 又は乳製品(g)		10～15 30～40 卵黄 1～全卵 1/3 50～70	15 45 全卵 1/2 80	15～20 50～55 全卵 1/2～2/3 100
歯の萌出の目安		乳歯が生え始める	1歳前後で前歯が8本生えそろう 離乳完了期の後半頃に奥歯が生え始める		
摂食機能の 目安		口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。	舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。	歯ぐきで潰すことが出来るようになる。	歯を使うようになる。

## ステップ4 離乳完了期（生後12～18か月頃）

### 目 標

- ・1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整えよう
- ・楽しい食卓にしましょう。
- ・薄味を心がけましょう（大人の1/3程度）

### 与え方のポイント

#### 1日3回の食事に1～2回の補食（おやつ）を

多くのエネルギーを必要とする幼児期ですが、まだ一度にたくさん食べることができません。食事と食事の間にエネルギーが不足しがちなので補食（おやつ）を与えます。

#### 少しずつ大人の食事時間に合わせていきます

ただし、遅い時間の夕食は食欲、生活リズムの乱れにつながるので注意が必要です。食事時間と同時に生活リズムも整えていきましょう。

#### 調理形態は歯ぐきでかめる固さで

肉団子くらいの固さが目安です。いろいろな食品の味や舌触りを楽しみ、しっかりかむ練習をしましょう。

#### おやつも食事の一部です

おやつというと市販の菓子類、甘いお菓子と考えがちですが、大人のおやつとは違います。この頃の幼児は3回の食事で十分な栄養をとることが難しいので3回の食事でとりきれなかった栄養を補食（おやつ）で補います。

補食（おやつ）は食事の一部と考え、栄養のバランスを考えて与えましょう。

#### 補食（おやつ）を与えるポイント

- ①時間を決めます（ダラダラ食べないように）
- ②牛乳・乳製品と果物や芋類などと組み合わせて（時々手作りのものを）
- ③市販のお菓子は、砂糖や油脂、塩分の少ないものを選び、量を決めてあげましょう。
- ④次の食事時間まで2～3時間あけましょう（食事に影響させないため）

## 間食（おやつ）の例

☆小さいおにぎりと麦茶

☆果物とヨーグルト

☆ふかし芋と牛乳



☆ビスケットと牛乳

## この時期の食べさせ方

- 手づかみ食べが上手になるように、手づかみ食べを十分にさせる。
  - 手づかみ食べで前歯で噛み取る練習をして、一口量を覚える。
  - スプーンやフォークなどを使った食べる動きを取り入れる。
- ※遊び食べや散らかし食べが目立つようになるころです。  
食事に集中しないときは、ダラダラ食べさせず、切りあげましょう。



## 大人の食事から取り分けて、バラエティー豊かな離乳食を

ある程度の固さがあるものが食べられるようになってきたら、大人の食事から取り分けるのもおすすめです。

最初から離乳食を作るよりも手間がかからず、献立もバラエティー豊かなものになります。家庭の味を少しずつ伝えていきましょう。

## 取り分けのコツ

- ①薄味にする。
- ②材料の固さや大きさを、子どもの成長や発達状況に合わせたものにする。
- ③とろみをつけたり、汁気を多くするなど、食べやすい調理をこころがける。

## この時期のおすすめメニュー

### おかかおにぎり



- ①かつお節に数滴しょうゆを混ぜる。
- ②軟飯に混ぜる。

少量のスライスチーズを入れてもおいしいです。

### さつまいもボール



- ①さつまいもをゆでてつぶす。
- ②レーズンは水で戻してカットする。
- ③①と②を混ぜて丸める。

### バナナロール



- ①食パンの耳を切る。
- ②バナナをスティック状に切りきな粉をまぶす。
- ③②を①でまく。
- ④食べやすい大きさに切る。

### きな粉マカロニ



- ①マカロニをゆでる。
- ②きな粉に少量の砂糖を入れる。
- ③ゆでたマカロニに②をまぶす。

## 大人と子ども（1歳） 1日の食事量は？

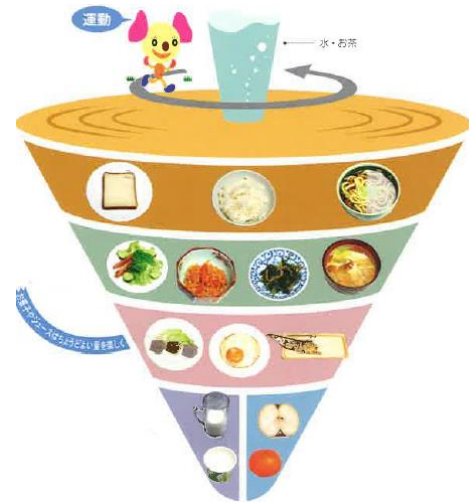
食事バランスガイドで家族（成人）の1日の食事量の目安をあらわすと、下図のようになります。

子ども（1歳）の1日の食事量の目安は、主食・副菜・主菜はそれぞれ1/2程度となります。

### 食事バランスガイド



成人女性



幼児期

## 生活リズムを作しましょう

1日3回の食事の時間を規則的にすることで、おなかがすくリズムができ、食事がしっかりとれるようになってきます。

おなかがいっぱいになるとたくさん遊べ、たくさん遊ぶとたっぷり眠ることができます。

このリズムを繰り返すことで、生活リズムが整ってくるのです。

「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムは、乳幼児期から習慣づけていきましょう。





## 月齢ごとの食品とその調理法の目安

離乳の開始



離乳の完了

	5～6か月頃 離乳初期	7～8か月頃 離乳中期	9～11か月頃 離乳後期	12～18か月頃 離乳完了期
穀類	10倍粥	7倍粥 パン粥 うどん粥（やわらかく茹でよく洗い1cmに刻む）	5倍粥 うどん2～3cm トースト マカロニ	軟飯（3倍） →ご飯 うどん3～4cm ロールサンドイッチ
豆類	絹ごし豆腐	きなこ ひき割り納豆 （粒に慣れてから）	木綿豆腐	
魚介類	ひらめ、かれいなど 白身魚 しらす（塩分を抜く）	鮭、赤身の魚 （まぐろ・かつおなど）		青魚 （いわしなど）
乳製品		無糖ヨーグルト 料理に使う牛乳（ミルク煮など加熱用） カッテージチーズ		牛乳を飲料として
肉類		鶏肉（ささ身、胸肉など脂肪の少ない部位）	豚肉（赤身） ひき肉から	肉団子、ハンバーグ 牛肉（赤身）
卵類	固ゆでの卵黄 （ごく少量から）	慣れたら固ゆで卵白から固ゆで全卵へ	全卵を十分に加熱して	卵焼き、オムレツなど様々な料理に
野菜類	アクの少ない野菜 裏ごし→すりつぶし	やわらか煮の粗つぶし →5mm角のみじん切り	1cm角位の大きさ 手づかみしたいものはスティック状	食べやすい大きさ、やわらかさで料理により様々な切り方に
果実類	柔らかく煮てなめらかにした果物	やわらか煮 つぶす （りんご、バナナ等）	やわらか煮 りんごなどは薄いくし型	生でも食べられる
調味料	昆布だし かつおだし 野菜スープ		塩・しょうゆ・みそ・砂糖・ケチャップ・トマトピューレ	マヨネーズ はちみつ

上記はあくまでも目安であり、子どもの成長・発達状況に応じて進めていきます