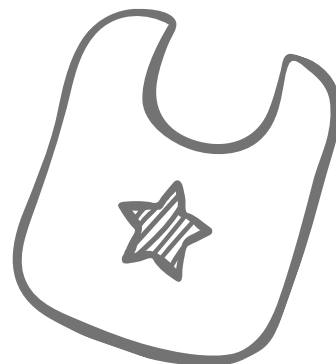


4か月児健診



離乳食のきほん

離乳食の目標



1日3食(朝・昼・夕)をきちんと食べられるようになる(生活リズムを整える・食の自立)。



家族といっしょに食卓を囲み、大人とほぼ同じものを食べられるようになる。

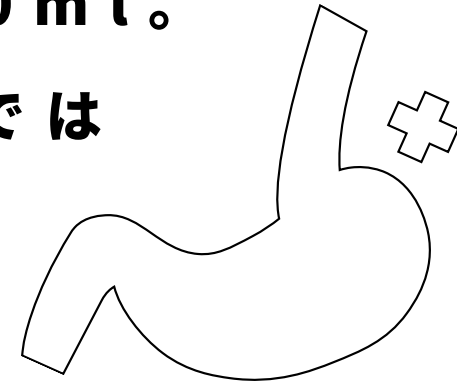
(食べる楽しさを体験・食べる意欲を育む)

その準備のための食事が離乳食です！

離乳食はどうして必要なの？

1

胃の大きさは、1歳頃まで200ml。
水分の多い母乳・ミルクだけでは
エネルギー不足



効率よく栄養が摂れる固形物が必要

2

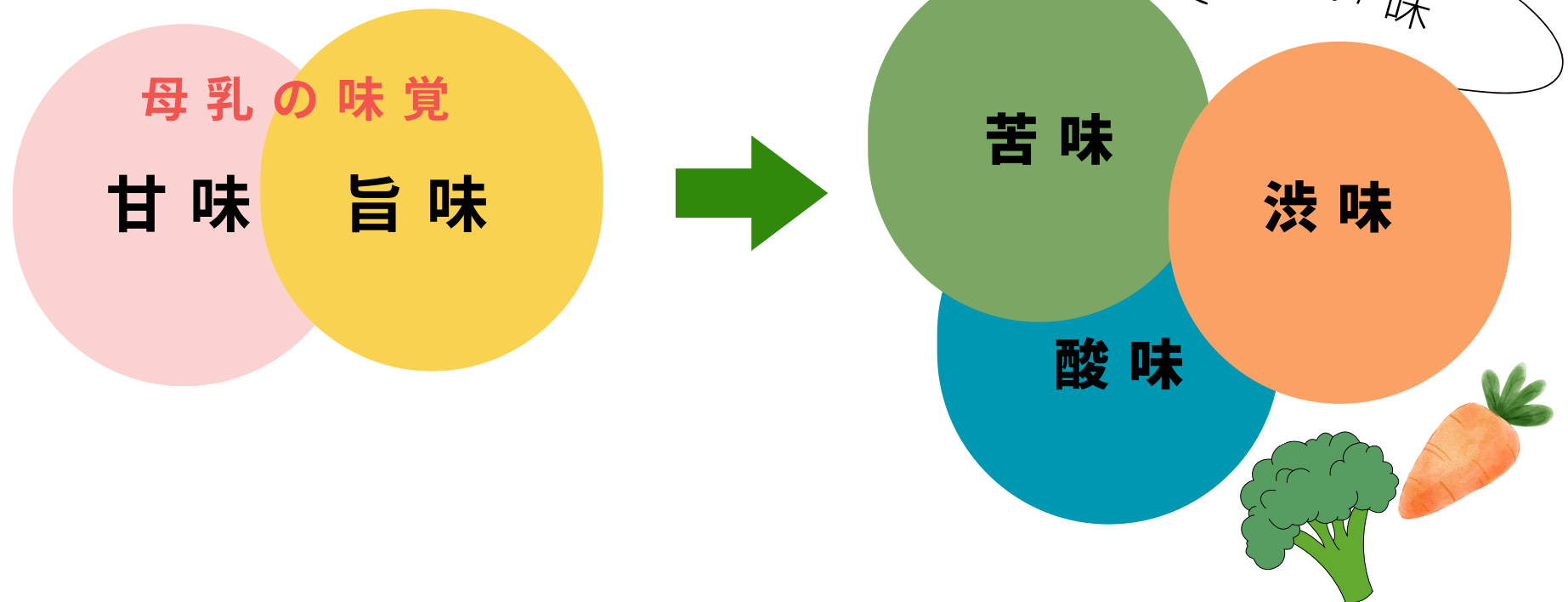
消化酵素のする順番に合わせて、トレーニングすることで、**消化する力**を育てる。

離乳食はどうして必要なの？

3

味覚を育てる

母乳・ミルク以外の味覚はいろいろな食品
を体験(学習)することで獲得。



離乳食を始めるサイン

赤ちゃんの様子をしっかり観察。5～6か月になり、以下の様子が見られたら始めどき。

開始を遅らせても
アレルギー予防の
効果はないよ！



首が座った



支えがあれば座れる



大人の食べているものに興味を示す
(モグモグしたり、よだれがでる)



スプーンを口に入れても舌で押し
出すことが少なくなった



赤ちゃんの機嫌や体調の良い時、パパやママにゆとりがある時に始めましょう。

食 事 の き ほ ん

大 人 も 子 ど も も

毎 回 の 食 事 で 摂 り た い も の



主 食 ; ご 飯 、 パ ン 、 め ん な ど



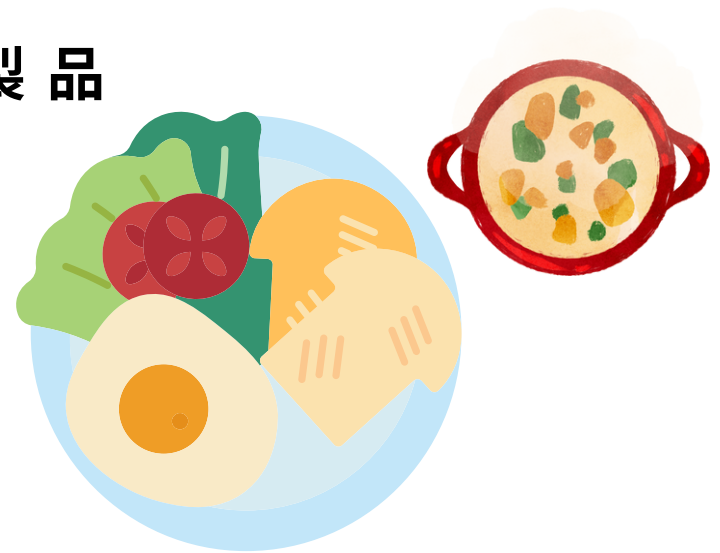
主 菜 ; 肉 ・ 魚 ・ 卵 ・ 大 豆 製 品



副 菜 ; 野 菜 の お か ず



＋ 乳 製 品 ・ 果 物



ベビーフードについて



利用する時 の注意事項

手作りの離乳食と合わせて上手
に活用しましょう。



月齢や食べられる固さに合ったものを選ぶ。



与える前にひと口食べてみて、味や固さを
確認。



子どもの食べ方を見て、固さを確認。



主食・主菜・副菜を意識して選ぶ。

4か月児健診



離乳食初期編

(5 ～ 6 か月頃)

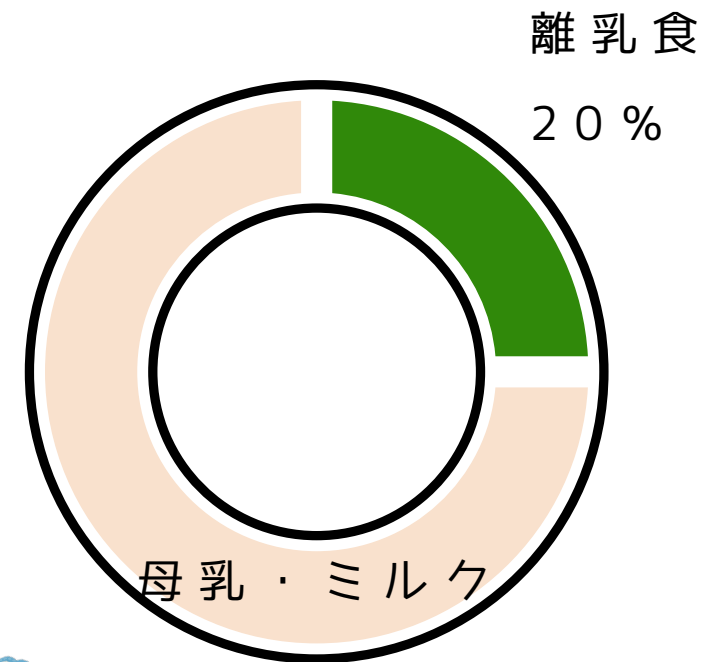
離乳食初期（5～6か月頃）の目標



唇を閉じてごっくんできる

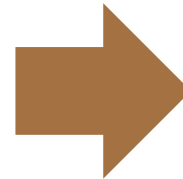
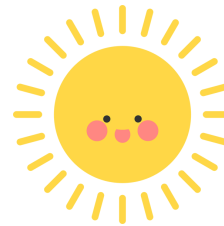


舌ざわりや味に慣れる

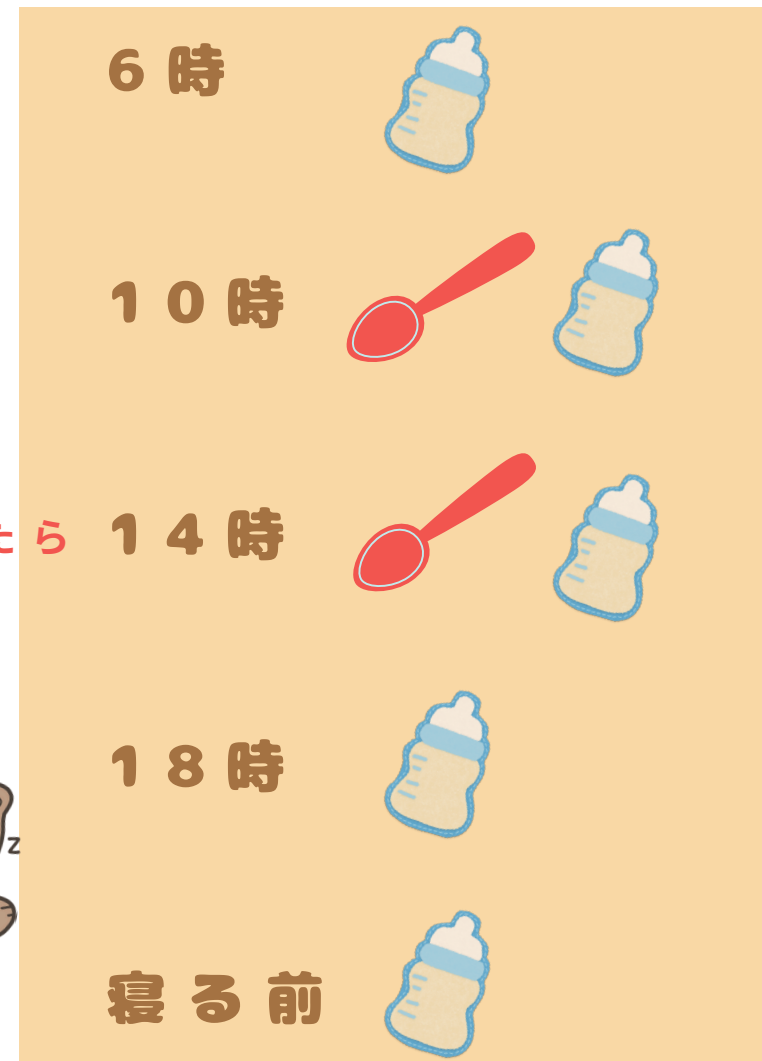


離乳食のタイミング(5～6か月)

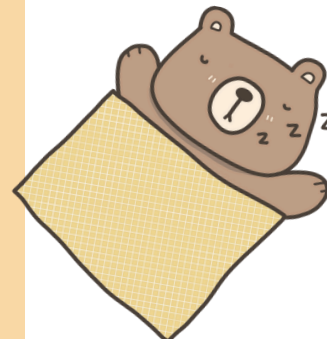
◆ 1 回 食 の 例



◆ 2 回 食 の 例



1ヶ月经ったら



どんな食品から進める？

1 日 目

2 日 目 …

1 週 間 目 頃

2 週 間 目 頃

3 週 間 目 頃

10 倍 が ゆ



1 さ じ ~



× 2



× 3

約 大 さ じ 1

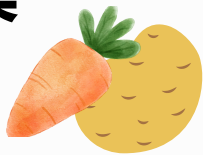


× 6

約 大 さ じ 2

30 g

野 菜



1 さ じ ~



× 3

約 大 さ じ 1

15 g

た ん ぱ く 質



1 さ じ ~



× 3

約 大 さ じ 1

白 身 魚 ・ 豆 腐 ・ 固 茹 で 卵 黄 少 量 か ら

形 状 ・ 調 理 の ポ イ ン ト



固 さ



目 安

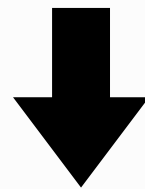
お か ゆ

か ぼ ち や

ペースト状。

なめらかにすりつぶした状態

慣れてきたら



少し粒のあるベタベタ状に

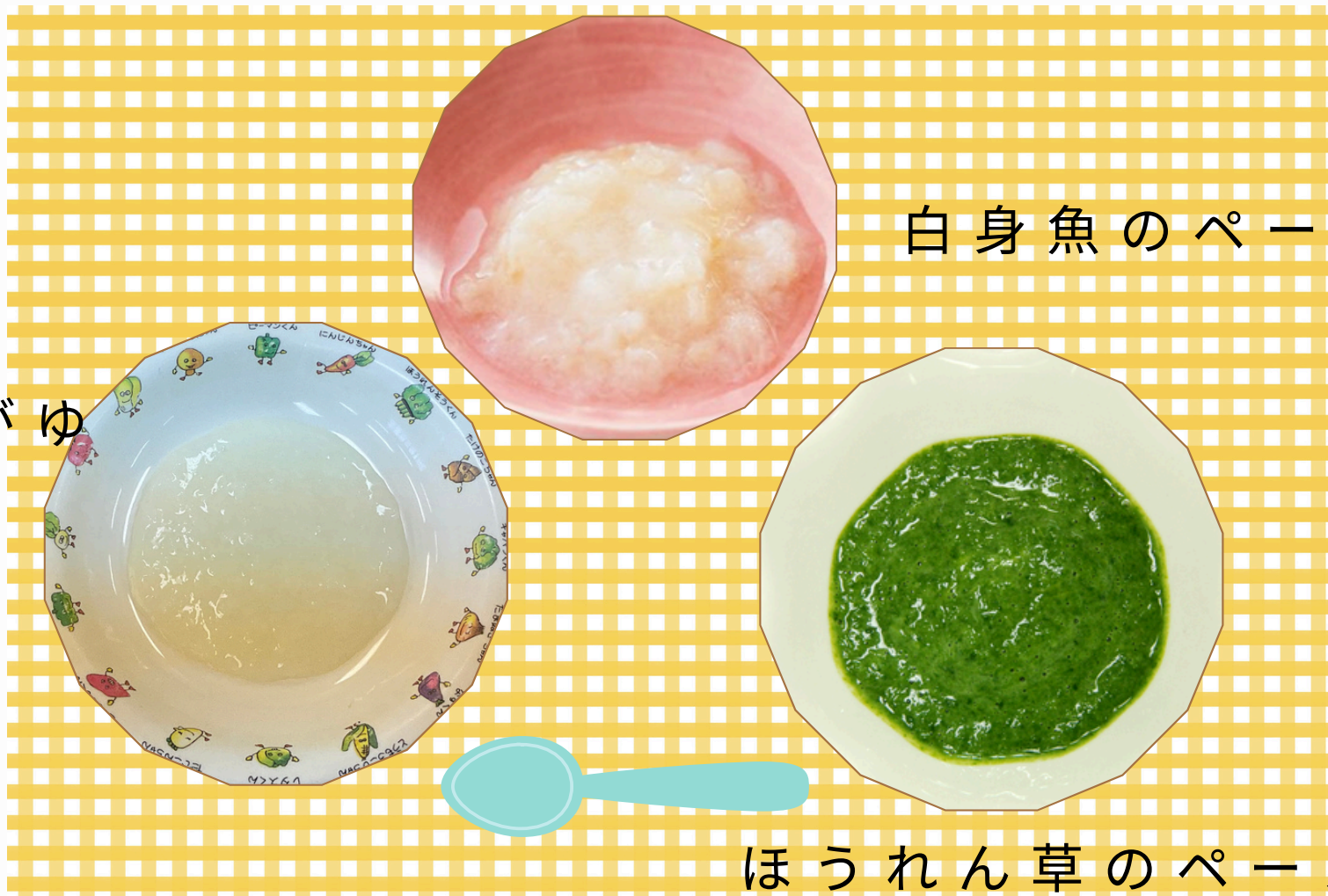


5 ～ 6 か 月 頃 (4 週 目) の 食 事 例 ①

白身魚のペースト

ほうれん草のペースト

10倍がゆ

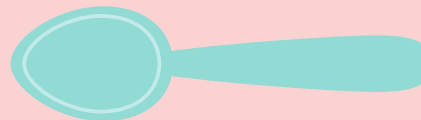


5 ～ 6 か 月 頃 (4 週 目) の 食 事 例 ②

10 倍 が ゆ



野 菜 と 白 身 魚 の
と ろ り 和 え



スプーンでの食べさせ方

- ① スプーンを下唇にちょこんと置いて
口が開いて取り込むのを待つ



- ② 上くちびるで挟んで取り込む



- ③ スプーンをゆっくり引く



- ④ ごっくん待って次のひとさじ。

対面で笑顔で、
「おいしいね♪」



離乳食初期は何に気をつけたらいいの？

調味料はいりません。



新鮮な素材で、
加熱調理が基本

はじめは嫌がったり、吐き出したり
するかもしれませんが、あせらなく
て大丈夫！

果物はまだあげない
でね！



新しい食材は、平日の午前中に試す。
気になる症状があれば受診を。

2 回 食 へ の 進 め 方



1 回 食 を 始 め て か ら 1 か 月 以 上 過 ぎ た



赤 ち ゃ ん が 唇 を 閉 じ て ス プ ー ン を 挟 む よ う
に な り 、 ご っ く ん が 上 手 に な っ て き た



唇 が 水 平 に 動 く よ う に な っ て き た

以 上 が で き る よ う に な っ た ら
2 回 食 へ !





注 意



**乳児ボツリヌス症を防ぐため、
1歳未満のお子さんには、
はちみつは与えないでください。**

はちみつ入りの飲料、お菓子もNG

いつから始めたらいいの？

作り方がわからない

食べてくれない

レシピ知りたい

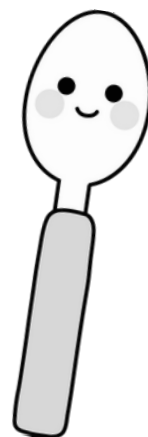


ぐーまっち！見てね🎵

「ぽかぽかroom」

「離乳食教室」で相談してね！

1 か月児相談



離乳食中期編

(7 ～ 8 か月頃)

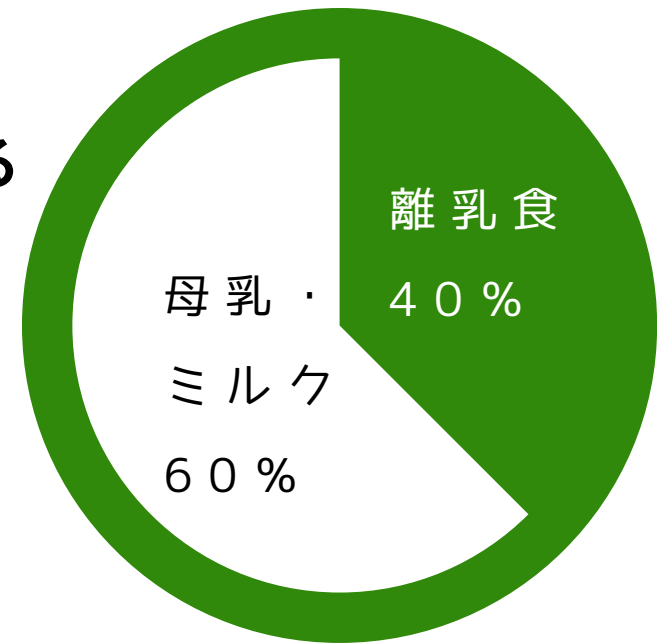
離乳食中期（7～8か月頃）目標



2回食で食事のリズムをつける



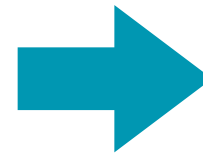
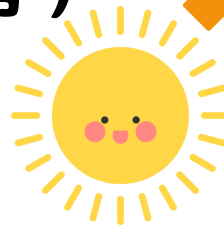
食品の種類を増やしていく



離乳食のタイミング

◆ 2 回 食 の 例 (7 ~ 8 か 月)

◆ 3 回 食 の 例 (9 ~ 11 か 月)



6 時



10 時



14 時



18 時

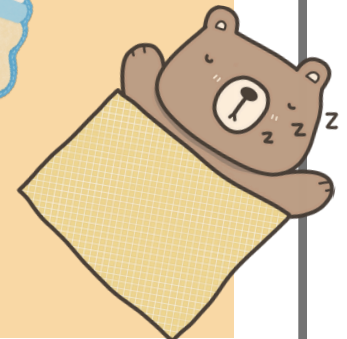


寝る前



母乳・ミルク

700 ~ 800 ml / 日 → 550 ~ 600 ml / 日



1日に何をどのくらい食べたらいいの？ (7～8か月頃)

手ばかりで1日の目安
を知ろう(^^♪

野菜

にんじん

キャベツ

ほうれん草

じゃがいも

各10g



1日に何をどのくらい食べたらいいの？ (7～8か月頃)

切った分量(^^♪

野菜

にんじん
キャベツ
ほうれん草
じゃがいも

各10g

total

40～60g



1日に何をどのくらい食べたらいいの？ (7～8か月頃)

たんぱく質

白身魚

ツナ

10～15g

ささみ10～15g

豆腐30～40g

納豆10～15g

固ゆで卵黄

卵黄1個～全卵1/3

乳製品(無糖ヨーグルト)50～70g



7～8か月頃の離乳食例①

栄養バランスも気に
かけなくちゃ(^^♪

野菜スープ



7倍がゆ



野菜と白身魚のとろり和え

7～8か月頃の離乳食例②

7倍がゆ



ほうれん草
おひたし



とうふとミンチの野菜煮

どんな食品が食べられる？

それぞれのグループから食材をそろえると栄養バランスが整います。

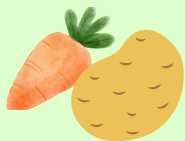
主食（穀類） 7倍がゆ



パンがゆ、うどん柔らか煮

目安量はプリント見てね♪

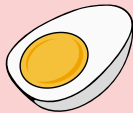
野菜



緑黄色野菜（毎食）・

淡色野菜

おかず



（たんぱく質）



固ゆで卵黄

白身魚→赤身魚（ツナ缶、マグロなど）

ささみ

豆腐、ひきわり納豆

無糖ヨーグルト

※1回につき
どれか1品

形状・調理のポイント



豆腐状。舌でつぶせる固さ。

固さ

舌と上あごでつぶせるようになるよ。



とろみ

水溶き片栗粉でとろみやあんかけでのどごしを。



味付け

まだしません。

バター（2～4g/日）で風味程度。

食べなくなった・・・

足りているか不安



作り方がわからない

レシピ知りたい

ぐーまっち！見てね🎵

「ぽかぽかroom」で相談してね！

10 か月児相談



離乳食後期編

(9 ~ 11 か月頃)

離乳食後期（9～11か月頃）目標

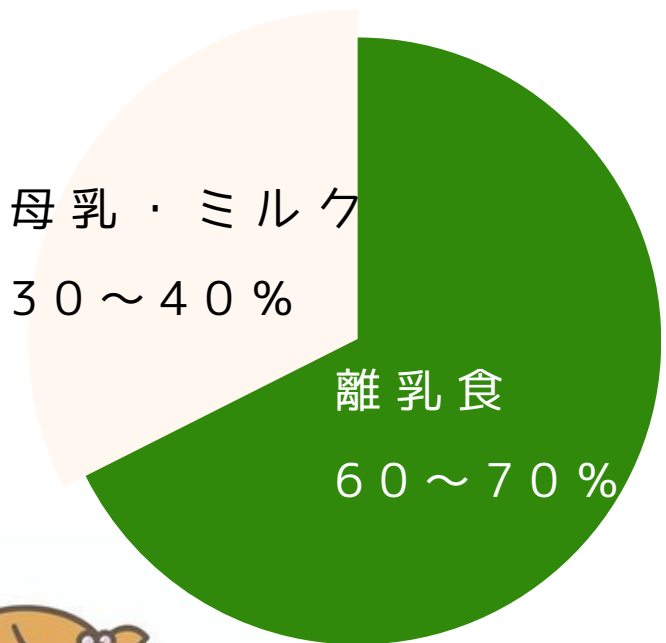


3回食で食事のリズムをつける

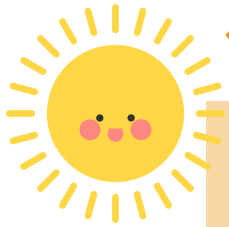
母乳・ミルク
30～40%



家族と一緒に食べる楽しさを
体験する



離乳食のタイミング



◆ 3回食の例（9～11か月）

6時



10時



14時



18時



寝る前



母乳・ミルク

550～600ml / 日

1日2回程度の授乳のみの
時間も続けてね。

どんな食品が食べられる？

それぞれのグループから食材をそろえると栄養バランスが整います。

目安量はプリント見てね♪

主食（穀類）

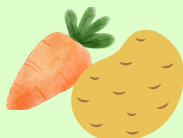


5倍がゆ→軟飯

パン（フレンチトースト）、

うどん（煮込みうどん）

野菜



緑黄色野菜（毎食）・

淡色野菜

おかず



（たんぱく質）



全卵

青魚（いわし、さばなど）

鶏、牛赤身、豚赤身

豆腐、納豆

無糖ヨーグルト、牛乳料理に少量

※1回につき
どれか1品

形状・調理のポイント



固さ

やわらかいバナナくらいの固さ。
歯ぐきでつぶせる程度。



味付け

だし汁を中心に、大人より薄めの味に。
バターまたは植物油6g、さとう0～3g、
塩1g、しょうゆ小さじ1(6g)、
みそ小さじ1.5g(10g)

咀嚼力を養う時期
(丸のみ防止)



1日に何をどのくらい食べたらいいの？ (9～11か月頃)

淡色 野菜

玉ねぎ

キャベツ

じゃがいも

各15g

手ばかりで1日の目安
を知ろう(^^)♪



1日に何をどのくらい食べたらいいの？ (9～11か月頃)

緑黄色

野菜

にんじん

ブロッコリー

ほうれん草

かぼちゃ

各15g



1日に何をどのくらい食べたらいいの？ (9～11か月頃)

切った分量(^^♪

ほうれん草
人参
かぼちゃ
ブロッコリー
じゃがいも
きゃべつ
玉ねぎ
トマト
各15g

Total

90～120g



1日に何をどのくらい食べたらいいの？ (9～11か月頃)

たんぱく質

白身魚
ささみ
牛赤身
豚赤身
青魚

} 各
15g

全卵 1 / 2 個

豆腐 45g

乳製品(無糖ヨーグルト) 80g



9～11か月頃の離乳食例①

5倍がゆ



野菜スープ



ふわふわたまご



9～11か月頃の離乳食例②



さつまいも
ヨーグルト



5倍がゆ

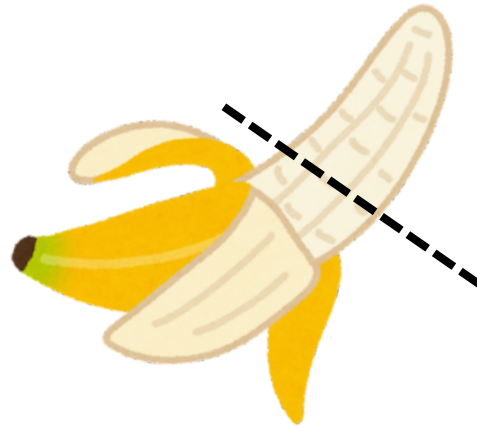


かぼちゃのミート
カレー風

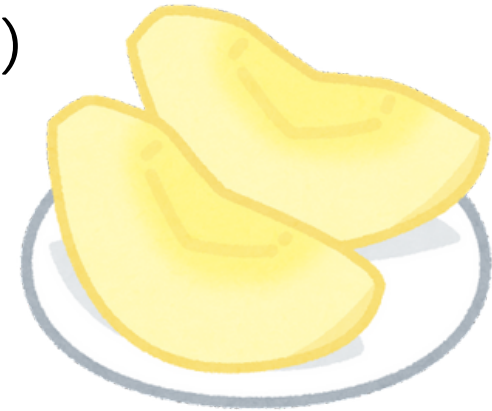
果物の1日量について (1～2歳)

大人の半分量

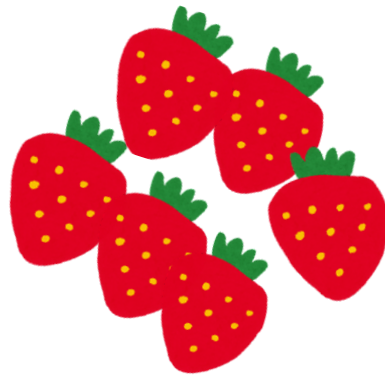
バナナ 1/2 本
(50g)



りんご 1/4 個
(75g)



いちご 6 個
(125g)



みかん 1 個
(9g)



与え方のポイント



スプーンを下唇の上にのせ、上唇が
閉じるのを待つ。



やわらかめのものを前歯でかじりとらせる。

手づかみも挑戦



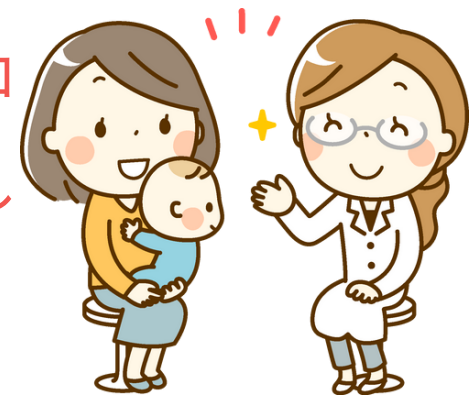
カミカミしてね♪



フォローアップミルク

母乳・ミルクの代替品ではありません。離乳食が順調に進んでいる場合は必要ありません。

離乳食が順調に進まず、鉄欠乏のリスクが高い場合や適度な体重増加がみられない場合に医師に相談したうえで、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。



10 か月児相談



離乳食完了期編

(12 ～ 18 か月頃)

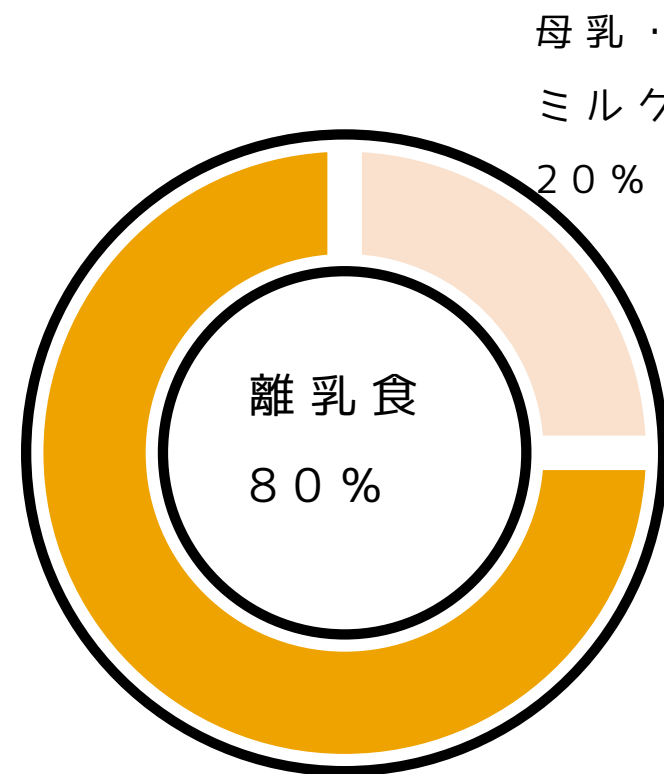
離乳食完了期（12～18か月頃）目標



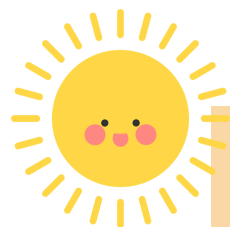
3回食で食事で生活リズムを
整える



手づかみ食で、自分で食べる
楽しさを増やす



離乳食のタイミング



◆ 3回食 + 必要に応じて間食1～2回  程度の例

6時起床

7時

9時半

12時

15時

18時

20時就寝



牛乳

200～400ml / 日

1歳を過ぎたら牛乳がそのまま飲めるので、徐々に母乳・ミルクから切り替えていきましょう。



形状・調理のポイント



固さ

肉団子くらいの固さ。
歯ぐきでかめる程度。



手づかみ食べ の完成



味付け

調味料をほんの少し。

バターまたは植物油6g、さとう3g、
塩2g、しょうゆ小さじ2(12g)、
みそ小さじ3(20g)



1日に何をどのくらい食べたらいいの？

(12～18か月)

淡色

野菜

キャベツ

玉ねぎ

じゃがいも

各20g

手ばかりで1日の目安
を知ろう(^^)♪



1日に何をどのくらい食べたらいいの？ (12～18か月)

手ばかりで1日の目安
を知ろう(へへ)

緑黄色

野菜

にんじん

ブリッコー

ほうれん草

じゃがいも

各20g



1日に何をどのくらい食べたらいいの？

(12～18か月)

切った分量(^^♪

にんじん
玉ねぎ
キャベツ
ブロッコリー
じゃがいも
かぼちゃ
トマト
ほうれん草
各20g

total

120～150g



1日に何をどのくらい食べた方がいいの？ (12～18か月頃)

たんぱく質

白身魚 } 各
ささみ } 20g

全卵1/2～2/3個

豆腐50～55g

乳製品(無糖ヨーグルト)100g



12～18か月頃の離乳食例①

軟飯おにぎり



青菜のしらす煮



つくねのバター焼き



12～18か月頃の離乳食例②



かぼちゃヨーグルト

ツナごまおにぎり



ささみのカレーチーズ焼き

与え方のポイント



手づかみ食べできる食事を意識する。



汚れてもよい環境づくり。

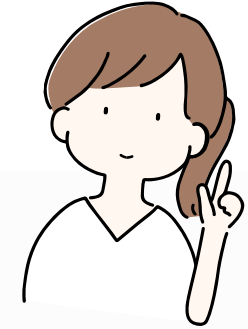


前歯でかみとり、歯ぐきや奥歯で噛みつぶす。

奥歯が生え始めるよ



間食の与え方



4番目の食事と考える。



食事ではとりきれないエネルギー、栄養素、水分を補う。



食事前2時間は避けましょう。



例) おにぎり、パン、いも類、
果物、ヨーグルト、チーズなど
+ 甘くない飲み物を

間食例（生後12～18か月頃）①



離乳食完了→幼児食へ

『離乳の完了』とは、母乳・ミルクを飲んでいないことではありません！

- ・形ある食べ物を噛みつぶすることができる。
- ・エネルギーや栄養素の大部分を食べ物からとれる。

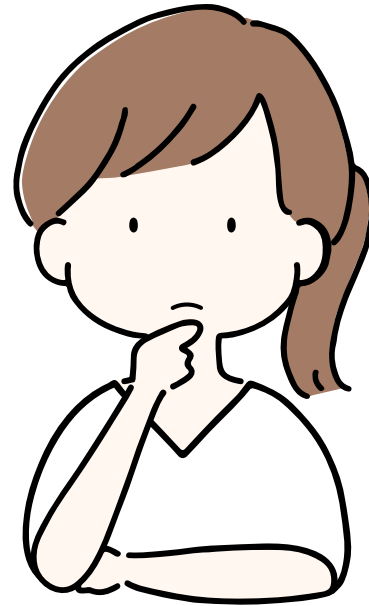


噛む力は、まだ大人の1/5しかないよ！

丸のみしてる・・・

野菜たべない

食べムラがある



レシピ知りたい

ぐーまっち！見てね🎵

「ぽかぽかroom」で相談してね！