

ほっかぽか

かわにしりつほいくしよじょうほうし
.....川西市立保育所情報誌.....

り にゅう しょく

離乳食ってどうすればいいの？



平成 28 年 8 月 24 日 No.35

編集・発行 川西市教育委員会事務局

こども未来部こども家庭室こども育成課

TEL (072) 740-1175 (直通)

FAX (072) 740-1339

子どもが5か月頃になると、
そろそろ気になるのが、
離乳食について。でも、
いったい、いつから、何を
どのようにして、どれくらい
食べさせたらいいの？と
わからないことがいっぱい
ママやパパも少なくないよう
です。

離乳食とは…？

生後、母乳やミルクなどから栄養を摂ってきた赤ちゃんも成長していくにつれて徐々に、母乳やミルクだけでは、栄養が不足していきます。そのため、必要な栄養を食べ物(固形物)から摂れるように、母乳やミルクを「チュウチュウ」(吸う)していた赤ちゃんが、食べ物を「モグモグ」(噛みつぶす)「ゴクン」(飲み込む)する練習のための食事が離乳食です。

赤ちゃんの様子を見ながら、ゆっくり進めてみましょう。

離乳食を開始する目安は？







- ①食べ物に対して、興味を持つ。(おとなが食べていると欲しそうにする・よだれがたくさん出る・食べ物を見ると口を開けるなど)
- ②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。
- ③首のすわりがしっかりしている。
- ④おとなが支えると座れる。

そろそろ離乳食を始めてみましょう！！



りにゅうしょく すす かた
離乳食の進め方とポイント

		5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
食事の回数	離乳食	1日1回（始めの1か月間） 1さじずつから始め、3日毎に1さじずつ増やす。 1日2回（開始して1か月を過ぎた頃から） ※食後の母乳やミルクは飲みただけ与える。	1日2回 ※食後の母乳やミルクは飲みただけ与える。	1日3回 ※離乳食の量を増やし、食後の母乳やミルクは次第に減量していく。	1日3回 ※食事は1日3回となり、その他に1日1～2回の間食を用意する。12か月以降は牛乳またはミルクを1日300～400ml コップで与える。
	授乳	食後以外にも赤ちゃんが欲しがるとき、始めの1か月間は4回程度。離乳食が2回になったら、3回程度。	食後以外にも赤ちゃんが欲しがるとき、3回程度。	食後以外にも赤ちゃんが欲しがるとき、2回程度。	ひとりひとりの離乳の進み具合に応じて与える。
舌の動き		前後に動く 	前後・上下に動く 	前後・上下・左右に動く 	自由自在に動く 
	食べ方	食べ物を取り込み、舌を前後に動かして、喉に食べ物を送る。唇を閉じてゴックンする。	舌で食べ物を上あごに、押しつけ、つぶしてモグモグ食べる。	舌でつぶせない物は、左右に寄せて、歯ぐきでカミカミとつぶす。また、前歯でかじり取る。	歯ぐきで硬くなり、歯が生えるにしたがい、パクパクと噛んで食べる。
離乳食の形態	赤ちゃんがそのまま飲み始めるように、粒がない、なめらかなトロトロ状。前半はポターージュ状、後半は水分をとばしたジャムやマヨネーズのようなベタベタ状に。	赤ちゃんが舌で楽につぶせるように、豆腐くらいの柔らかさが目安。前半は絹ごし豆腐、後半は木綿豆腐の硬さに。つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようにとろみをつける。	歯ぐきで楽につぶせるバナナの硬さが目安。根菜類は1cm程度の角切りに、葉物は細かく刻む。赤ちゃんが手づかみし、かじりとれる物も用意する。	歯ぐきで噛みつぶせる、人参のグラッセや肉だんごが目安。1～1.5cmの角切りや少し硬めのスティック状に。色々な食材を与えて、噛む力を育てる。	

赤ちゃんが初めての味に驚く顔やおいしそうなお顔をみると、幸せな気持ちになりますね♪最初は、慣れないスプーンを嫌がったり、体調によって食べなかったり、昨日まで食べていたものを、今日は食べてくれないなど、思うようにいかないこともありますが、
赤ちゃんのペースに合わせて行きつ戻りつしながらゆっくり進めていきましょう！
赤ちゃんにとっても、おとなにとっても、

♪離乳食の時間が楽しいひととき♪ になるといいですね！

足を床につけると体が安定し、しっかり噛めるよ！（お風呂マットや牛乳パックで作った足置き台なら、高さの調整ができて、便利！）



★カンガルーママの子育てヒント★

～こんな時には、どうしたらいいの？～



ハンドタオルの
端にゴムを通した
エプロンなら、
自分ではめたり
はずしたりも
しやすく大活躍！

「椅子に座ってくれず、遊び食べをしまって…」



食事の時に椅子に座ってられるのは20分前後とされています。食事に集中できるように、テレビを消し、おもちゃなどを片付けるのもポイント！食事の前には手を拭いたり、洗う、エプロンをつける、「いただきます」と挨拶をするなど今から食事に向かう、という意識づけも大切ですね！

空腹は最大のスパイス！！たっぷり遊んで、おなかがすいているかな？食事の前におやつを食べたりミルクを飲んでいないかな？7・8か月頃からは生活にリズムをつけてあげましょう！

「丸飲みをしているみたい！？しっかり、噛んでほしいんだけど…」

硬すぎると、噛むことが出来ず、軟らかすぎたり小さすぎると、噛む必要がないので、飲み込んでしまいます。軟らかさ、大きさを見直してみましょう。スプーンで口の奥まで入れるとそのまま飲み込みやすいので、子どもの一口量をのせたスプーンを下唇に触れる程度にして、子どもが自分で食べ物を取り込めるようにすることがポイント！椅子に座った時、足を床につけることで、しっかり噛めますよ！



「好きな物しか食べてくなくて…」

調理の方法を変えたり、細かくしてみても？お友だちや家族と一緒に食べてみると、食べられることも。一度嫌がってもあきらめず、またチャレンジしてみましょう♪また、だしをとる（初めは昆布、しいたけ、徐々に、かつお、にぼしなど）味付けをする（肉、魚等のタンパク質食材が食べられるようになる頃から、少量の塩、みそ、しょうゆでの味付けが可能になります。）のもおすすめ！！



「子どもが触ってぐちゃぐちゃになるのが嫌でつい食べさせてしまっているけど…」

「手づかみ食べ」は、食べ物を目で確かめて、手指でつかんで（食べ物の固さや温度を確かめるとともに、どの程度の力で握ると良いかという感覚の体験を積み重ねていきます。）口まで運び口に入れるという、目と手と口が連動した働きで、発達においてとても重要な役割を担っています。手づかみ食べが上達し、口に指が入らなくなった頃に、スプーンを準備するのがおすすめ！汁物などはおとなが手伝いながら、手づかみしやすいメニュー（おにぎり、スティック野菜など）を用意してみましょう。「自分でしたい」という子どもの欲求も満たされ「出来た！」という喜びから「もっと…」という意欲にもつながりますよ！



「一生懸命、手をかけて作ったのだから、全部食べて欲しい！」「栄養を摂ってほしいから、たくさん食べてほしい！」と思うのが、親ごころ。そう思うあまり、つい肩に力が入り、おとなの「食べて！」の気持ちが強くなると、子どもも緊張してしまい、食事時間がお互いストレスになってしまうかもしれませんね。まずは、食事が楽しい時間・幸せな時間になるように、「おいしいね～」「もぐもぐできたね～」など 目と目を合わせ、たくさん声をかけてあげたいですね。そして 赤ちゃんの時期から食べることに興味があり、『食べることが大好き！』という気持ちを育てていきたいですね！

もぐもぐ すくすく!



ほいくしょ こ だいいす
 保育所の子もたちが、大好きな
 きゆうしよく しょうかい
 給食メニューを紹介します。

こうや ふく にたまご
【高野の含め煮卵とじ】 りにゅうしよく ようじしよく
 離乳食から幼児食にステップアップしていく調理のポイントとは？



5~6か月頃



7~8か月頃



9~11か月頃



12~18か月頃

麩、にんじん、ほうれん草、
 たまご
 玉ねぎをだし汁で煮て、前半は
 うら
 裏ごし、後半はすりつぶす。
 こうやとうふ か
 *高野豆腐の代わりに麩を使用。

ぜんはんは 麩を、こうはんは こうやとうふ
 をすりおろす。さとう、
 しょう油を入れてもOK。

にく たまご あぶら い
 肉、卵、油を入れても
 OK。

9~11 か月頃より おお
 に切り、煮る時間は 短め
 に。

幼児食の作り方

- ①材料の下準備をする。
- 高野豆腐…お湯でもどし、一口大に切る。
 - 鶏もも肉…一口大に切る。
 - にんじん…いちちょう切り。
 - ほうれん草…ゆでて切る。
 - 玉ねぎ…せん切り。

- ②鍋に油を熱して、鶏肉とにんじんを炒め
 油がなじんだら、だし汁とともに高野豆腐、
 たまご
 玉ねぎと調味料を加えて煮含める。

- ③ほうれん草を加えて、溶いた卵でとじる。

材料

- 高野豆腐 さいのめ状 2~3個
- 鶏もも肉 10g
- にんじん 太い部分 8mm くらい
- ほうれん草 一株 (7本 くらい)
- 玉ねぎ 1/16個

(幼児食 1人分)

- 卵 1/2個
- さとう 小さじ 1/2
- しょう油 小さじ 1/2
- 油 小さじ 1/2
- かつおだし汁 大さじ 1 強

★幼児食 2人分がおとな 1人分です★



幼児食

12~18か月頃より
 煮る時間を短めに。

★写真のお皿の直径★

5~18か月頃 11.5 cm
 幼児食 14 cm

この指と~まれ!



ほいくしょ じんき あそ えほん しょうかい
 保育所で人気の遊びや絵本の紹介コーナー
 こんごう
 今号はふれあい遊びの紹介です。

りんごのほっぺ

～歌いながら、優しくお顔に触れてあげましょう～

- ① りんごりんごりんごのほっぺ (ほっぺをさわる) ② ぶどうぶどうぶどうのおめめ (目の下をさわる)
 ③ いちごいちごいちごのおはな (鼻をさわる) ④ おくちはチェリー チュっ♡ (口をさわる)



り ん ご り ん ご
 り ん ご の ほ っ ぺ ぶ ど う ぶ ど う ぶ ど う の お め め
 い ち ご い ち ご い ち ご の お は な お く ち は チ ェ リ - (ちゅっ♡)

