

保護者の方へ

離乳食のポイント



離乳食のポイント もくじ

- ① そろそろ離乳食
- ② 離乳初期（5,6か月頃）
- ③ 離乳中期（7,8か月頃）
- ④ 離乳後期（9か月から11か月頃）
- ⑤ 離乳の完了 離乳食から乳幼児食へ
- ⑥ この時期からこんな食品を食べてみよう
- ⑦ こんなときには…（下痢・便秘・発熱）
- ⑧ フォローアップミルク
- ⑨ 咀嚼について
- ⑩ ベビーフード
- ⑪ 間食は食事のひとつ

※ 本冊子は、厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」2019年3月版を参考に作成しています（体裁を一部改変）

そろそろ離乳食

赤ちゃんの成長や発達には、個人差があります。離乳食をはじめめるめやすは、生後5,6か月頃ですが、お子さんの様子をよく観察し、次のようなサインが出たら、少しずつ離乳食をはじめましょう。

- ①首のすわりがしっかりしている
- ②支えてあげると座れる
- ③食べ物に興味を示す
- ④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



あせらず、ゆっくり、楽しく進めましょう♪

離乳食を始める前に…

5か月を過ぎた頃から、口に入ったものを舌で押し出そうとする哺乳反射が消え、口を開けて自然にスプーンを受け入れられるようになります。

離乳食をはじめようと思ったら、白湯や麦茶をスプーンで飲む練習をしてみると良いでしょう。

下唇にスプーンをのせて口を開けるようになったら
離乳食をはじめめる準備ができています。



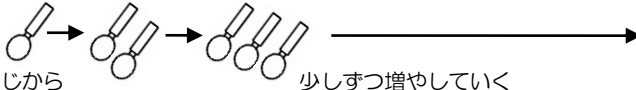
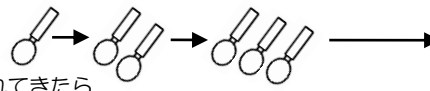
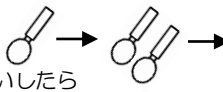
離乳初期（5, 6か月頃）

ゆっくり1さじから始め、離乳食の味や舌ざわりに慣れましょう

☆進め方☆

①食べ方、食事内容のめやす

1日**1**回、なめらかにつぶした10倍がゆ1さじからはじめます。
慣れてきたら野菜や豆腐など徐々に食材の種類を増やしていきます。
食品は必ず加熱し、味付けの必要はありません。

ごはん（おかゆ） パン・じゃが芋など	 1さじから 少しずつ増やしていく
かぼちゃ・にんじん ほうれんそうなど	 おかゆに慣れてきたら
豆腐・白身魚 卵黄（固茹で）	 1か月くらいしたら

②調理の形態（固さのめやす）

なめらかにすりつぶす（ポタージュ状からヨーグルト状）

③授乳のめやす

母乳や育児用ミルクは、離乳食後も含め、授乳のリズムに合わせて、お子さんが飲みたいだけ飲ませてあげましょう。



☆食べさせ方☆

ひざに抱いたお子さんの体を少し後ろに傾けて座らせてあげると、食べさせやすくなります。



離乳中期（7, 8か月頃）

なるべく決まった時間で2回食へ、食事のリズムをつくりましょう

☆進め方☆

①食べ方、食事内容のめやす

1日**2回**の食事のリズムをつけて、いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、食品の数を増やしていきます。



②調理の形態（固さのめやす）

やわらかく煮て粗くつぶす（舌でつぶせる固さ・豆腐くらい）

③1回あたりのめやす量

ごはん（おかゆ） パン・じゃが芋など		全がゆ 50～80g
野菜・果物		20～30g
魚		10～15g
または肉		10～15g
または豆腐		30～40g
または卵		卵黄 1～全卵 1/3 個
または乳製品		50～70g

りんご・梨は、完了期まで加熱しましょう。

④授乳のめやす

離乳食後の母乳や育児用ミルクは、お子さんが飲みたいだけ飲ませてあげましょう。それとは別に、母乳は授乳のリズムに沿って欲しがるだけ飲ませ、育児用ミルクの場合は、1日3回程度飲ませてあげましょう。

☆食べさせ方☆

平らなスプーンを下くちびるの上にのせ、上くちびるが閉じるのを待ちます。とろみをつけると、飲み込みやすくなります。

離乳後期（9か月から11か月頃）

3回食へ、食事のリズムを大切に、楽しい食事にしましょう

☆進め方☆

①食べ方のめやす

1日**3**回の食事のリズムを大切に、家族一緒に楽しく食卓を囲みましょう。

②調理の形態（固さのめやす）

やわらかく煮る（歯ぐきでつぶせる固さ・バナナくらい）



③1回あたりのめやす量

ごはん（おかゆ） パン・じゃが芋など		全がゆ 90g～軟飯 80g
野菜・果物		30～40g
魚		15g
または肉		15g
または豆腐		45g
または卵		全卵 1/2 個
または乳製品		80g

りんご・梨は、
完了期まで加熱しましょう。

④授乳のめやす

離乳食後の母乳や育児用ミルクは、お子さんが飲みたいだけ飲ませてあげましょう。それとは別に、母乳は授乳のリズムに沿って欲しがるだけ飲ませ、育児用ミルクの場合は、1日2回程度飲ませてあげましょう。



鉄分不足が心配されるため、赤身の魚（かつお・まぐろ等）、レバー・小松菜・ほうれん草など、鉄分を多く含む食品を取り入れましょう。

☆食べさせ方☆

くぼみのあるスプーンを下くちびるの上にのせ、上くちびるが閉じるのを待ちます。柔らかめのものは、前歯でかじり取らせましょう。

離乳の完了 離乳食から乳幼児食へ

3回食+間食2回、手づかみ食べて自分で食べる楽しみを

☆進め方☆

①食べ方のめやす

1日**3**回の食事のリズムを整え、自分で食べる楽しみを育みましょう。
1回に食べられる量は少ないので、食事の他に2回の間食で補います。

②調理の形態（固さのめやす）

やわらかく煮る（歯ぐきで噛める固さ・肉団子くらい）

③1回あたりのめやす量

ごはん（おかゆ） パン・じゃが芋など		軟飯90g～ご飯80g
野菜・果物		40～50g
魚		15～20g
または肉		15～20g
または豆腐		50～55g
または卵		全卵 1/2～2/3 個
または乳製品		100g

りんご・梨は、
完了期まで加熱しましょう。

④授乳のめやす

お子さんの離乳の状況に応じて、飲ませてあげましょう。

⑤味付けのめやす

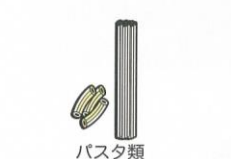
多くの食品を食べられるようになりますが、大人の食事とは異なります。
味付けは大人の1/2～1/3くらいにしましょう。

☆食べさせ方☆

自分で食べる意欲を育てるため、手づかみ食べを十分にさせてあげましょう。
おにぎりやスティック野菜などがおすすめです。
手づかみ食べが上手になると、スプーンやフォークも使えるようになっていきます。

この時期からこんな食品を食べてみよう

はじめての食品は、1さじからあげましょう。赤ちゃんの好みや食べ具合に合わせて、3つのグループからバランスよく組み合わせていきましょう。

	穀物・いも類・油脂類 エネルギーになる	豆腐・肉・魚・卵・乳製品 からだをつくる	野菜・くだもの からだの調子をととのえる	使用できる調味料
初期 (5～6か月ごろ)	最初は10倍がゆのペーストから慣れてきたらつぶし方を徐々に粗くする  米 いも類 パン	 白身魚 (かれい・たいなど) 豆腐 卵黄 しらす 湯通ししてから	最初は食べやすくペーストに調理しやすい人参や大根・かぶ・かぼちゃなどから  緑黄色野菜 淡色野菜 トマトやきゅうりは皮や種を除く	だし 味付けは少量で素材の味を大切に！
中期 (7～8か月ごろ)	 うどん そうめん 乾麺を細かく折ってやわらかく茹でよく洗い塩分を落として細かく刻む  ごま (すったもの) 油脂類 (バター・サラダ油など) 調理に少量から	 なっとう チーズ 鶏肉 ヨーグルト (プレーン) 加熱して調理に少量から	 鶏ささみから くだもの	しょうゆ さとう みそ 塩
後期 (9～11か月ごろ)	 大豆 パスタ類 弾力があるのでやわらかく茹でて細かく刻む	 赤身魚・さけ (まぐろ・かつおなど) 青背の魚 (さんま・いわしなど) 豚肉・牛肉 (鶏・牛・豚など) レバー	 キウイフルーツ ひじき もやし 繊維がかため野菜はやわらかく煮て細かく刻む	ケチャップ マヨネーズ
完了期 (12～18か月ごろ)		 牛乳 そのまま飲むのは1歳から さば	 きのこ類 弾力があるので細かく刻む	カレー粉 酢 ソース
注意！ はちみつは、乳児ボツリノス症を予防するため、満1歳までは使わないでください。				

こんなときには…（下痢・便秘・発熱）

☆ 下痢 ☆

（原因）離乳食の食べすぎ、硬すぎるものを食べた
腸管ウイルスの感染（風邪をひいたら下痢をした）

（対応）脱水症状を起こしやすいので、湯ざましや薄めの麦茶を
少しずつ、数回に分けて飲ませましょう。

（避ける）柑橘類の果汁、油脂類（油、バターなど）
繊維の多いもの（さつま芋、豆類、キャベツなど）

下痢がおさまったら、離乳食は一段階戻ったところから再開しましょう。
おかゆなど、胃腸に負担をかけないものを食べさせましょう。

☆ 便秘 ☆

（原因）食べる量が少ない、母乳やミルクを飲む量が少ない
動物性食品が多く、野菜が少ない

（対応）機嫌がよければ、以下の食品を食べさせてみましょう。
・繊維の多い野菜（さつま芋、キャベツなど）
・ヨーグルト、海藻類、豆類、柑橘類の果汁
・油脂類（サラダ油、バターなど）

3～4日便秘が続いたら、かかりつけの医師に相談しましょう。

☆ 発熱 ☆

元気がないと思ったら、体温を計りましょう。熱が出ていたら、赤い
発疹が出ていないか、せきが出ていないか、下痢をしていないかなど、
他の症状にも気をつけましょう。

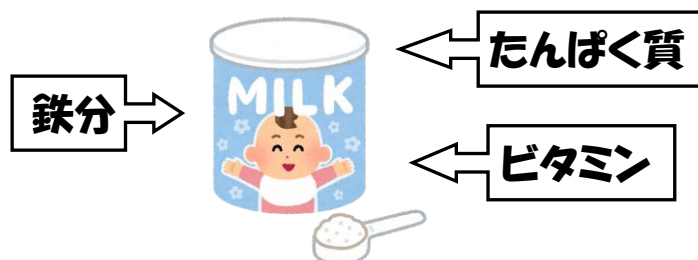
（対応）

- ・食 欲 が あ る . . . 今までどおりの食事にします。
- ・下痢をしている . . . 下痢のときの食事にします。
- ・食 欲 が な い . . . 無理に食べさせず、湯ざましなどの水分を
十分に与えるようにしましょう。

熱が下がり、食欲が回復したら、消化の良いもの（おかゆ、煮込みうどん、
スープなど）からはじめ、徐々に今までどおりの食事に戻しましょう。

フォローアップミルク

フォローアップミルクってどんなもの？



フォローアップミルクは、鉄分が不足しがちな9か月以降の赤ちゃんのための、母乳や育児用ミルクよりもタンパク質が多く、鉄分やビタミンなどが強化されたミルクです。

フォローアップミルクって 飲まないといけないの？



9か月以降になると、鉄分の不足が心配されますが、離乳食をしっかりと食べ、「乳児身体発育曲線」に沿って成長していれば、フォローアップミルクを飲ませる必要はありません。離乳食が進まなかったり、あまり食べない時などに、上手に活用しましょう。

主な成分の比較

100ml あたり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	ビタミンD mg
母乳	61	1.1	3.5	0.04	27	0.3
育児用ミルク	66.4~68.3	1.43~1.60	3.51~3.61	0.78~0.99	44~51	0.85~1.2
フォローアップミルク	64.4~66.4	1.96~2.11	2.52~2.95	1.1~1.13	87~101	0.66~0.98
牛乳	61	3.3	3.8	0.02	110	0.3

母乳・牛乳は、日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）より
育児用ミルク・フォローアップミルクは、各社製品ホームページより

そしゃく 咀嚼について

「噛めない子」「あまり噛まない子」が増えています！

『噛まない』原因は、離乳期から幼児期にかけての食生活ではないかと言われています。あまり力をいれなくてもよい哺乳瓶や、あまり噛まなくてもよいやわらかい食べ物が多く、「あご」の発達が悪くなっているからと考えられています。

咀嚼能力は、自然に得られる能力ではありません！

離乳食を正しく進めることによって、はじめて得られる能力です。お子さんの「口」の動きをよく観察し、発達過程にあわせた調理形態のものを食べさせるようにしましょう。

咀嚼の発達

初期（5,6か月頃）	「くちびる食べ」 ドロドロ状のものを飲む
↓	
中期（7,8か月頃）	「舌食べ」 舌でつぶして食べる
↓	
後期 （9～11か月頃）	「歯ぐき食べ」 歯ぐきでつぶして食べる
↓	
完了期 （12～18か月頃）	「乳歯食べ」 乳歯で噛んで食べる



Q.『噛まずに丸飲みをしてしまいます』

A.細かくしすぎると噛まずに飲み込んでしまうので、指でつぶれる位の固さの大根や人参を少し大きくしてみましょ。また、食べている時に大人が「モグモグ」と口を動かす動きを見せてあげましょ。

ベビーフード

ベビーフードは、食材のかたさや味付け、衛生面などに厳しい自主規格が設けられており、赤ちゃんにも安心して食べさせることができます。

手作りにこだわらず、1品増やす、食材を追加する、などベビーフードを上手に活用しましょう。

ベビーフードの良いところ

- ① 手軽で、安全です。
- ② 品数が多く、種類が豊富です。
- ③ 月齢に合わせた食材の大きさ、固さ、味付けなどが参考になります。
- ④ レバーペーストなどは、調理の手間がかからず衛生的に使用できます。
- ⑤ 外出先などに持ち運びやすく、便利です。

使用する時に注意すること

- ① 賞味期限を確認して使用しましょう。
 - ② 乾燥した涼しい場所に保存しましょう。
 - ③ 開封したら、早めに使用しましょう。
 - ④ 一度に食べきれない時は、消毒したスプーンで別の容器に取り分け、しっかり密閉して、冷凍庫または冷蔵庫で保存しましょう。
- ※製品の表示（注意書き）をよく確認しましょう。



間食は食事のひとつ

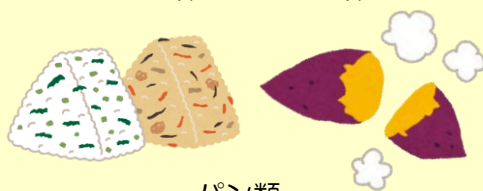
子どもの胃は大人に比べて小さく、一度に食べられる量が少ないため、おやつは3回の食事と同じように「身体に必要な食べ物を補う」という大切な役割があります。

おすすめの間食

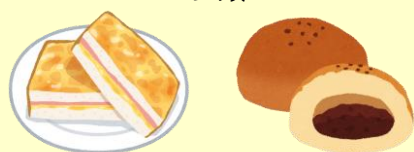
エネルギー源になる

ごはん類

いも類



パン類



食事で不足しやすい栄養素を補う

乳製品



果物



間食の食べさせ方



間食は、3回の食事の間に、1日1～2回、食事の1/3量程度を、時間を決めて、食べさせましょう。おなかがすく感覚を知ることも、食事のリズムづくりには、必要なので、間食と食事の間は、2～3時間あけるようにしましょう。

間食を食べるときには、麦茶などの飲み物も添えて水分補給もしましょう。

足立区ホームページでは、
離乳食のすすめかたを紹介しています。⇒



以下のレシピの動画も紹介しています。

【はじめての離乳食】初期編（5，6か月頃）

- おかゆ（10倍かゆ）
- にんじんペースト
- ほうれんそうペースト
- 卵黄ペースト

【カミカミ離乳食】後期編（9か月から11か月頃）

- ミルクパスタ
- 野菜スープ

区立保育園の離乳食はこちらをご覧ください。⇒



