

離乳食教室の資料



#最高に住みやすいまち

SUZUKA



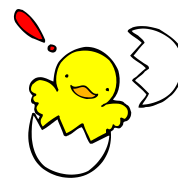
離乳とは、母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが少しずつ固さや形のある食事に慣れてこどもの食事が食べられるようになるプロセスのことです。

この間に、赤ちゃんは食べ物を噛みつぶしたり飲み込んだりできるようになり、食べられる食品も増え、やがて自分で食べられるようになります。

赤ちゃんにとって「離乳」はまさに自立への一歩なのです。楽しい雰囲気、食べる楽しさを体験させて、お子さんの食べる力を育てあげましょう。

鈴鹿市 こども保健課

離乳の開始前



ポイント

- 離乳開始前の赤ちゃんにとって、一番の栄養源は乳汁（母乳または育児用ミルク）です。
- 離乳の準備として、果汁を与える必要はありません。果汁を与えることによって、一番大切な乳汁の摂取量が減ることがあり、この頃に必要な栄養素が不足してしまう場合があります。
- 水分補給は、湯ざましまたは薄めた麦茶をあげましょう。

★アルカリイオン飲料について★

イオン飲料の成分は、糖分、ミネラル、ビタミンCなどが主体です。病気で発熱したときなどの水分補給には適していますが、日常的にとるには糖分、塩分が多いのでおすすめできません。



- また、生後5～7か月頃にはスプーンが口に入ることを自然に受け入れられるようになるため、スプーンの使用は離乳の開始からにしましょう。

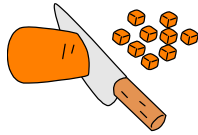
★食物アレルギーの対応について★

医師の診断なしに、特定の食物をアレルギー疾患の予防や治療のために除去するのは、赤ちゃんの成長・発達をそこなうおそれがあるのでやめましょう。



★離乳食のポイント★

① 離乳の進行に合わせて食べやすく調理しましょう



赤ちゃんの食欲や成長の様子をみながら、少しずつ食べものの固さと量・種類を増やしていきましょう。

② 素材の味をいかしながらうす味を心がけましょう



5、6か月頃は調味料は必要ありません。素材の味を大切に、だし汁やスープでのばす程度で。離乳が進み、大人の食事から取り分ける時は味付け前に。油も少量の使用にしましょう。

③ 衛生面に注意しましょう



赤ちゃんは、細菌への抵抗力が弱いので、調理前の手洗いや、調理器具などの衛生面に注意が必要です。食材は必ず加熱し、食べ残しや作りおきは与えないようにしましょう。

離乳食の材料で注意することは？

卵

初めて与える時は、固茹での卵黄から始め、進行に合わせて全卵に。アレルギーのある赤ちゃんは医師と相談しながらすすめましょう。

はちみつ・黒砂糖

乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないようにしましょう。

魚

離乳食開始頃は白身魚から。7、8か月頃から赤身魚へと魚の種類を増やします。9か月頃から様子を見ながら青背の魚も使用できます。

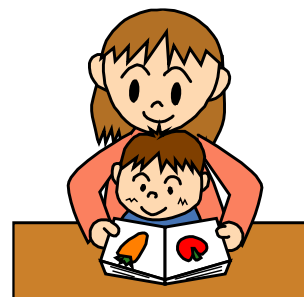
牛乳

牛乳を積極的に与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう。1歳前でも離乳食作りの材料としては使用できます。

離乳食といっしょに スタート

❖基本は食事を楽しく❖

食事は生活の基本。赤ちゃんの食生活をより楽しく、充実したものにするために大切なもののひとつが『しつけ』です。
でもしつけと聞いて神経質になる必要はありません。日々の生活のなかで、楽しく食事ができるようにしてあげましょう。



すわって食事を

食事はすわって赤ちゃんに向かい合って。「おいしいね」などの声かけで親子の信頼関係が育まれます。

きちんとあいさつを

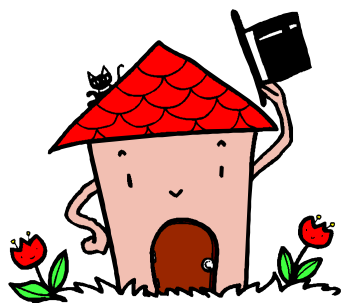
食事の前は「いただきます」
食べ終わったら「ごちそうさま」
を言ってあげましょう。
食事のたびに言うことで、赤ちゃんが自然と身につけていきます。

食事と遊びの時間のメリハリを

離乳食が2回食になったら、食事と遊びの時間のメリハリをつけてあげましょう。食事に集中できるように、テレビは消し、おもちゃも片づけて食べさせましょう。

遊びだしたら片づけよう

遊び食べなど、食事に集中しないときはダラダラと食べさせず、切り上げましょう。食事の量が少ない場合は、おやつとの与え方や食事の時間など、生活全体を見直してみましょう。



お問い合わせ

鈴鹿市こども保健課（保健センター内）
☎ 059（382）2252

5、6か月頃



離乳食開始の目安は？

他の赤ちゃんが始めたからといって慌てて始める必要はありません。

赤ちゃんのサインをよくみましょう。5、6か月頃になり、大人が食べているのを見てよだれを出したり食べたそうな素振りをはじめたら、離乳食開始のチャンスです。

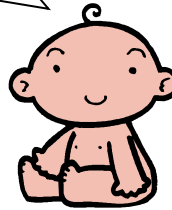
首がすわり、支えてやると座れる頃

大人が食べる場所をじっと見るようになる頃

食べ物をみて、よだれが出るようになった頃



食べ物を見せると口を開けるようになった頃



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頃

ポイント

なめらかにすりつぶした状態にしたものを与え、飲み込むことに慣れさせましょう。

- 1、1日1回1さじずつから始め、ゆっくり増やしていきましょう。
- 2、つぶしがゆから始め、徐々にすりつぶした野菜なども試してみましょう。慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試しましょう。卵黄は固ゆでを少量から始め、アレルギー症状がでないか注意し、進めていきましょう。
- 3、新鮮な素材を使い、必ず火を通しましょう。
- 4、味付けはいりません。素材の味を生かし、だし汁程度にしましょう。
- 5、まだまだこの頃の栄養源は乳汁です。母乳やミルクは十分に与えましょう。

いよいよSTART!?

①親がリラックス! 焦らずゆったりと。



②スプーンの先を口の中に少し入れて赤ちゃんが自分で口をとじるのを待ってみましょう!

③口から出してしまったら再チャレンジ! おいしいねと声をかけて。




















④嫌がったら無理強いせずまた日にちをおいて



与えるもの(例)

5、6か月頃

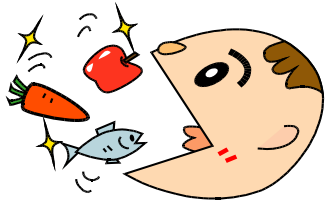


分類		食品名	
I	穀類	つぶしがゆから始める (慣れたら、うどん、そうめん、パンがゆも可) 	
	いも類	じゃがいも 	さつまいも 
II	野菜	ほうれん草 	かぼちゃ  ブロッコリー 
		人参 	トマト (※種と皮を除く) 
	大根 	白菜  かぶ  キャベツ  玉ねぎ 	
	果物	りんご 	みかん 
III	大豆製品	豆腐 	
	魚	白身魚 (かれい・ひらめ・たい) 	しらす干し (※塩ぬきする)
	卵	卵黄 (※固茹でにして少量から)	

✿手作り? それともベビーフード? ✿



★手づくりの離乳食のいいところ★



- ✿その日の赤ちゃんの様子をみながら、固さや大きさ・味つけ・量などを変えることができる。
- ✿素材の1つ1つの味を知ることができる。
- ✿使用している素材がわかるので安心。旬の素材が味わえ経済的。
- ✿大人の食事から簡単に展開でき、メニューに変化がつけやすい。

★ベビーフードは上手につかいましょう! ★

はじめて食べさせる離乳食の状態がわからない時に、どんな固さなのか、味つけはどのくらいかを確認して離乳食作りに生かしたり、外出や旅行の時などにも役立ちます。

～こんなところに気をつけて～

- ✿ベビーフードばかりでは味が単調になるので、他の食品と上手に組み合わせましょう。
- ✿赤ちゃんの月齢にあったベビーフードを選び、与える前に一口食べて、固さや味を確認しましょう。
- ✿開封後の保存は注意して。食べ残しや作りおきは与えない。



7、8か月頃

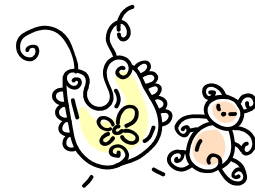


ポイント

いろいろな味や舌ざわりに慣れるよう、食品の種類を増やしていきましょう。

- 1、食事のリズムをつけていきましょう。
- 2、2回目の離乳食は、1回目の1/2ぐらいの量を目安に与え、徐々に増やしていきましょう。
- 3、舌でつぶせるくらいの固さにすすめましょう。
- 4、白身魚から赤身魚へと、魚の種類を増やします。
- 5、肉類は、脂肪の少ない鶏肉がおすすめです。

与えるもの(例)



分類		食品名						
I	穀類	つぶしがゆ→ 5倍がゆ	うどん	そうめん	パンがゆ			
	いも類	じゃがいも	さつまいも	さといも				
II	野菜	(緑) 人参	ほうれん草	トマト	かぼちゃ	ブロッコリー		
		(淡) 大根	白菜	かぶ	キャベツ	玉ねぎ		
	海藻類	わかめ		青のり				
	果物	りんご	みかん	バナナ				
III	魚	白身魚	しらす干し	ツナ缶(水煮)	赤身魚(まぐろ)			
	肉	ささみ		鶏レバー				
	大豆製品	豆腐	納豆		高野豆腐		きな粉	
	卵	卵黄	→ 全卵					
	乳製品	無糖ヨーグルト		カッテージチーズ				

※(緑) 緑黄色野菜 (淡) その他の野菜

★大人の食事からの離乳食づくり★ ～取り分けのコツ～

- ✪材料の固さや大きさを、赤ちゃんの発達状況に合わせたものに。
- ✪とろみをつけたり、水分を多めにするなど食べやすくアレンジを。

調理の負担が軽くなり、
献立にも変化がきます。

9か月から11か月頃

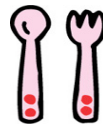


ポイント

家族一緒に楽しい食卓体験をしましょう。

- 1、1日3回食にすすめていきましょう。
- 2、初めは2回食の量を3回に分けて与え、1回ずつの量を増やしていきましょう。
- 3、歯ぐきでつぶせる程度の固さにしましょう。
- 4、コップでミルクやお茶などを飲む練習をさせましょう。
- 5、9か月以降は鉄が不足しやすいので、鉄分を多く含む食品（赤身の魚や肉、鶏レバーなど）を取り入れましょう。
- 6、手づかみ食べは食べる意欲のあらわれです。十分に経験させましょう。

与えるもの(例)



分類		食品名
I	穀類	5倍がゆ→軟飯 パン うどん そうめん マカロニ  スパゲティ 
	いも類	じゃがいも さつまいも さといも
II	野菜	繊維やアクの多いもの、香味のきついもの以外の野菜全般
	海藻類	わかめ 焼きのり  ひじき 
	果物	果物全般
III	魚	白身魚 しらす干し 赤身魚 あじ  いわし 
	肉	鶏レバー 鶏肉  赤身肉 
	大豆製品	豆腐 納豆など 煮豆 
	卵	全卵
	乳製品	無糖ヨーグルト カッテージチーズ 粉チーズ

★フォローアップミルクについて★



フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代替品ではありません。

必要に応じて（離乳食が順調に進まず、鉄の不足のリスクが高い場合など）使用するのであれば、9か月以降とします。

12か月から18か月頃



ポイント

自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めましょう。

- 1、1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムも整えましょう。
- 2、歯ぐきでかめる固さが目安です。形のあるものをかみつぶせるようにしましょう。
- 3、味は極力、薄味にしましょう。香辛料も避けましょう。
- 4、食事に対するしつけも大切です。食卓の自分のイスに座らせるようにしましょう。
- 5、ミルクは牛乳、乳製品に徐々に切り替えましょう。牛乳は1日に300mlを目安に飲ませましょう。※ほ乳ピンは卒業しましょう。

★おやつについて★

おやつは食事の一部です。3回の食事では足りない栄養を補うものが「おやつ」です。

- ① 1日1～2回時間を決めて、乳製品や果物、芋類など、その日の食事では足りないものをあげましょう。
- ② 次の食事の妨げにならないような量を考えましょう。1日に必要なエネルギーの10～20%（90～150kcal）が目安です。

【参考】 りんご 1/8個（20kcal） ・ 牛乳 コップ1杯（120kcal）

ふかし芋 1/4本（40kcal） ・ おにぎり小（50g）（80kcal）



離乳の完了

離乳の完了とは、形のある食べ物をかみつぶすことができるようになり、栄養の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいいます。

1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えていきます。手づかみ食べなども自分で食べられるようになるための練習であり、自分で食べたいという欲求が出てきた証でもあります。十分に経験させましょう。

★気をつけたい食品★

- * 生もの（刺し身、生肉、生ガキ、生卵など）
- * 辛味が強いもの（わさび、からし、しょうがなど）
- * 刺激が強いもの（コーヒー、紅茶など）
- * 塩分が多いもの（漬物、スナック菓子、市販のからあげなど）
- * 甘味の強いもの（清涼飲料水、アイスクリーム、甘いお菓子など）
- * そば
- * ピーナツなどの乾いた豆類、もち、こんにゃくゼリーなど



離乳期のだし汁



昆布だし

【材料】（できあがり2カップ分）

昆布 5g
水 500cc

【作り方】

- ① 昆布はかたくしぼった布巾でさっとふく。
- ② ①に切り込みを入れる。
- ③ 鍋に昆布と水を入れ、そのまま20～30分おいておく。
- ④ ③を火にかける。
- ⑤ 昆布が浮き上がってきたら、沸騰直前に昆布をとりだす。

かつおだし

【材料】（できあがり2カップ分）

かつおぶし 10g
水 500cc

【作り方】

- ① 鍋に水を入れて強火で沸騰させる。
- ② ①にかつおぶしを入れ、1分ほど煮立たせたら火をとめる。
- ③ そのままかつおぶしが鍋底にしずむまで1～2分おき、こし器でこす。

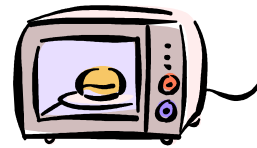
※だしは多めに作って冷凍保存することができます。1週間くらいで使い切るようにしましょう。製氷皿に入れて凍らせると便利です。

手軽で
便利！

電子レンジで手作りだし

【材料】（できあがり 400cc）

昆布 5g
かつおぶし 10g
水 500cc



【作り方】

- ① 深めの耐熱容器に、布巾でさっとふいた昆布・かつおぶしと分量の水を入れる。
- ② ラップをかけずに、500Wの電子レンジで5分加熱する。
- ③ こし器でこす。

注意！

★5、6か月頃のだし汁は昆布から。離乳食で魚を食べるようになったら、かつお節や煮干しのだしも可能です。

★大人用の市販品のだしの素は塩分が多いので、離乳期には使用しないようにしましょう。

野菜スープ



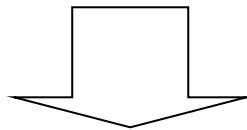
甘みの出やすい野菜を煮込んで、
おいしいスープを作しましょう！

【材料】

キャベツ 1/2枚 (25g) にんじん 20g
たまねぎ 1/2個 水 2カップ (400cc)

【作り方】

- ① キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはせん切りにする。
- ② 鍋に分量の水と①をいれて中火にかけ、煮立ったら弱火にしてあくをとりながら10～15分煮る。
- ③ こし器でこしてスープをとる。



<赤ちゃん用>

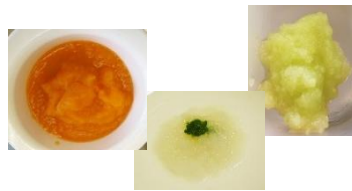
野菜スープ



離乳食のかたさの調節用に。煮物や汁物、だし汁の代わりに使えます。

<赤ちゃん用>

野菜ペースト



スープをとったあとの野菜を少しとり、なめらかにつぶせば、5～6か月ころの赤ちゃんにぴったりの離乳食に。

<赤ちゃん用>

野菜の煮浸し 中期



スープをとったあとの野菜を少しとり、細かく切って、麩をすりおろしてだしと一緒にさっと煮ます。お麩のとろみで食べやすくなります。

<大人用> スープを取った後の野菜の活用

野菜のおひたし



野菜をだしで割ったしょうゆに浸し、かつおぶしをかけます。

具だくさんみそ汁



野菜をみそ汁に入れます。

バナナくらいのかたさが食べられるようになるころの赤ちゃんなら、食べやすきざんで薄味にすれば、離乳食メニューにもなります。

<大人用>

ポタージュスープ

野菜をミキサーにかけて、コンソメと牛乳または豆乳を加える。イモ類が入っているととろみがつく

ミネストローネ

野菜にトマト、コンソメを加える。

離乳食メニュー

※5、6か月頃※

《つぶしがゆ》

【作り方】

- ① 米に5倍の水を加えておかゆを炊く。
- ② すり鉢でなめらかにすりつぶす。



※7、8か月頃※

《しらすの野菜煮》

【材料】

じゃがいも	20g
にんじん	15g
しらす干し	小さじ1
だし汁（昆布）	100～120cc

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて、1cm幅くらいのいちょう切りにして水にさらす。
にんじんは皮をなるべく薄くむいて5mm幅くらいのいちょう切りにする。
- ② しらす干しはさっと煮る。
- ③ 鍋にじゃがいも、にんじん、だし汁を入れてやわらかくなるまで煮る。
スプーンの背で荒くつぶす。
- ④ ③に②をくわえてさっと混ぜる。



大丈夫。心配しなくて

～ 赤ちゃんのペースで、楽しみながら、ゆっくり進めましょう！ ～



離乳食を始めました。

一生懸命つくっているのに、なかなか食べてくれません……。 (生後5か月)



大丈夫です。少しずつ食べられるようになります。

赤ちゃんにとって、スプーンで未知の食べ物を口に入れられ、唇や舌を使って飲み込むことは、大変なことです。はじめのうちは、反射で食べ物を舌で出してしまうこともあるので、口からこぼれてきたらやさしくスプーンですくって入れてあげましょう。

それでも、上手に飲み込めなかつたりすると、舌でペロペロ押し出します。

そういう時は、無理に押し込もうとしないで、日をおいて、受け入れてくれる時期を待ちましょう。

食べなくても舌でなめることから慣れていくとだんだん上手に飲み込めるようになってきますので、心配はいりません。

この時期の栄養は、母乳（ミルク）が中心なので、食べる量は気にしなくて大丈夫です。離乳食のはじめの一步は、母乳（ミルク）以外の味に慣れることとゴックンできることを目指して、赤ちゃんのペースに合わせて、楽しみながら少しずつ進めましょう。

どうやって食べさせたらいいの？



❖ スプーンは小さく、くぼみが浅いものを。

スプーンの素材を変えると、うまく食べることもありますよ。

❖ 愛情たっぷりのやさしい言葉かけと、あたたかいまなざしを☆

❖ お母さんもアーンと口をあげ、ゴックンと飲み込むまねをしましょう。

- ① 「いただきます♪」と手を合わせて、食事のあいさつをします。(楽しい雰囲気です)
- ② 離乳食をスプーンの先に少量盛ります。
(スプーンのボウル部分の1/3～半分程度を目安に)
- ③ やさしい笑顔で「〇〇食べようね。おいしそうだね♪」と声をかけながらスプーンの先を赤ちゃんの下唇にチョンと当て、口が開くのを待ちます。
- ④ 口を閉じたら、スプーンを水平に引き抜き、ゴックンと飲み込むのを見守ります。
口から溢れたらやさしくスプーンで入れましょう。
～ 「おいしいね。上手だね♪」と声かけを ～
※スプーンを口の奥まで入れたり、上唇や上あごにこすりつけて引き抜かないように注意しましょう。