


# 赤ちゃんの食事

離乳食は、乳からスムーズに食べ物を口に入れる練習をしていくために、赤ちゃんにとって大切なものです。

	生後5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃		
離乳食の回数	開始後の約1か月間 1日1回 それ以降 1日2回	1日2回	1日3回	1日3回		
授乳の目安	食後 +赤ちゃんが欲しがるだけ 1000～800ml	食後 + (母乳)赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク)1日3回程度 800～600ml	食後 + (母乳)赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク)1日2回程度 600～400ml	一人一人の離乳の進行および 完了の状態に応じて与える 牛乳や育児用ミルクを 400～200ml		
離乳食のかたさの目安	ポタージュ状 → ジャム状 → 豆腐状 (舌でつぶせる) → バナナ状 (歯ぐきでつぶせる) → 肉だんご状 (歯ぐきでかめる)					
赤ちゃんの舌の動きと 食べ方	 口に入れたものを 前から奥へ少しずつ 移動させ、飲み込む ゴックン期	 口の前方で 食べ物を取り込み、 舌と上あごでつぶす モグモグ期	 口の前方で 食べ物を取り込み、 舌と上あごでつぶす カミカミ期	 前歯が生え、奥歯も生 え始めるが、引き続き 歯ぐきでかみつぶす 練習が必要 パクパク期		
与える時間の例	午前 6時 乳 10時 離乳食+乳(飲むだけ) 午後 2時 乳 6時 乳 10時 乳	午前 6時 乳 10時 離乳食+乳 午後 2時 乳 6時 離乳食+乳 10時 乳	午前 6時 乳 10時 離乳食+乳 午後 2時 離乳食+乳 6時 離乳食+乳 10時 乳	午前 7時 朝食 10時 間食 午後 0時 昼食 3時 間食 6時 夕食 時間を決めて 栄養を補う間食 		
1 回 あ た り の 目 安 量	穀類(g)	つぶしがゆ(10倍がゆをつぶしたもの)から はじめます。	7倍がゆ50 (1/2杯) → 80 (2/3杯)	5倍がゆ90 (2/3杯) → 軟米80 (2/3杯)	軟米90 (2/3杯) → ご飯80 (2/3杯)	
	野菜・果物(g)	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・白身魚などを 試してみましょう。	 20～30 (小さじ4～6)	 30～40 (大さじ2～3弱)	 40～50 (大さじ3～4弱)	
	魚(g)	例) 離乳食開始の1か月のすすめ方	 10～15 (小さじ2～3)	 15 (小さじ3)	 15～20 (小さじ3～4)	
	または肉(g)		 10～15 (小さじ2～3)	 15 (小さじ3)	 15～20 (小さじ3～4)	
	または豆腐(g)		 30～40 (大さじ2～3弱)	 45 (大さじ3)	 50～55 (大さじ3強～4弱)	
または卵(個)		 卵黄 1～全卵 1/3	 全卵 1/2	 全卵 1/2～2/3		
または乳製品(g)		 50～70 (大さじ3～5弱)	 80 (大さじ6弱)	 100 (1/2カップ)		
<b>ポイント</b>	だしを活用しましょう! ・ベビーかつおだし 削り節小さじ1を茶こしに入れ、熱湯 1/2カップをさっと注ぎます。あまり濃 くしないのがコツです。 ・ベビー昆布だし 昆布2cm角1枚を 1/2 カップの水に1 時間程度つけておくだけ。必ず加熱して から使います。 調味料は不要です! 7か月以降になればレパートリーを増や すためにごく少量を使用することができ ます。		栄養のバランスが大切です 主食・主菜・副菜をそろえます。 		献立に変化をつけましょう コップの練習を 始めましょう  下手でも 手づかみ させたり スプーンを もたせませ	
	※新しい食品を始めるときには1さじから 与え、赤ちゃんの様子を見ながら量を増やし ましょう。 ※新しい食品は1日2種類以上与えないよ うにしましょう。		※7、8か月からは食事のリズムを大切に 生活リズムを整えていきましょう! 家庭の料理を取り分けて、うすく味けして 小さく切って与えることが出来るよ うになります。		『いただきます』  食事のしつけも少しずつ 教えていきましょう <b>おやつのポイント</b> 『おやつ=甘いお菓子』ではありません。この 時期は胃が小さく、消化吸収が未熟です。 食事とれなかった栄養を補いましょう。 母乳・育児用ミルクは18か月を目安に卒業!	

※ この表は目安ですので赤ちゃんに合わせて進め方や食品の量を調整しましょう。