

# IV 離乳食

「味覚の学習」が始まります

母乳・ミルクしか飲めなかった赤ちゃんの味覚  
どのようにして豊かに発達していくのでしょうか



# 離乳食について

## ◆離乳の必要性

栄養の補給：乳汁だけでは栄養が不足していきます。少量から始め、だんだん食事から栄養が摂れるようにしていきます。

かむ練習：そしゃくや消化の発達に合わせて、徐々に固さや大きさ、食材の種類を増やしていき、幼児食へ近づけていきます。

味覚の形成：いろいろな味を覚えるときです。好き嫌いなく何でも食べられるように、様々な食材をあげましょう。

### 離乳食開始時期の子どもの発達状況の目安

- ・首のすわりがしっかりして、寝返りができ、支えてあげると座れる。
- ・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。
- ・食べ物に興味を示す。

(大人の食事をしている様子をじっと見つめたり、よだれが多く出てくるなど・・・)

## ◆離乳食の基本

あせらず、楽しい雰囲気ですしずつ進めていきましょう。

赤ちゃんの発育状態・機嫌・便などに注意し、少しずつ量を増やしていきます。

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 清 | 潔 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理の前には、必ず石けんでていねいに手を洗う。</li> <li>・調理器具は清潔にし、食器は赤ちゃん専用にする。</li> </ul>  |
| 材 | 料 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・新鮮で身近な食材を選ぶ。</li> <li>・<b>はちみつ、黒砂糖</b>は乳児ボツリヌス症予防のために、<b>満1歳まで使わない</b>。</li> <li>・離乳の進みに合わせて、与える食品の種類を増やします。</li> </ul> |
| 調 | 理 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食品は十分加熱したものをあげます。</li> <li>・基本は薄味で、食材のもつ味に慣れていきます。</li> </ul>   |
| 初 | め | <ul style="list-style-type: none"> <li>・初めての物は<b>1日1品1さじ</b>から試し、消化の状態を見ながら少しずつ量を増やす。食べがよくても、一度に多くあげることは避ける。</li> </ul>   |
| 食 | 後 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食後は湯ざましをあげ、口の中やまわりを清潔にする習慣をつける。</li> <li>・離乳食のあとは、母乳、ミルクを充分与える。</li> </ul>  |

## ◆おかゆ・軟飯・だしの作り方

米から炊くおかゆ	ごはんから作るおかゆ	だし（野菜・こんぶ・かつお）
<p>米から炊くおかゆ</p>  	<p>ごはんから作るおかゆ</p>  	<p>基本のだし</p>  

## 離乳初期 生後5～6か月ころ【1回食】

離乳食のレシピ



赤ちゃんの体調がよい日にはじめます。

離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に鳴らしましょう。

### ◆授乳・離乳食（1回食）の一例

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
				
6:00	10:00	14:00	18:00	22:00

### ◆離乳の開始1か月の進め方（例）

初めての食品はスプーン1さじから始めます。

赤ちゃんの消化吸収する力に合わせて、おかゆ→野菜→たんぱく質性食品の順に進めます。

		1～2日	3～4日	5～6日	7～8日	9～10日	11～13日	14～15日	16～17日	18～20日	21～30日
穀類	お粥	1さじ	2	3	4	4	4	5	5	7	7さじ
野菜	野菜					2さじ	2	2	2	3	3さじ
タンパク質性食品	豆腐										1さじ
	または 魚										1さじ
	または 固ゆでの卵黄										1/8個

※1さじ=小さじ1（5ml）=赤ちゃんのスプーン3さじ程度

### ◆離乳初期の1回当たりの目安量

下記はあくまでも目安です。お子さんの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。

穀類	野菜・果物	たんぱく質性食品
つぶしがゆ (10倍がゆ)	すりつぶした野菜	慣れてきたら つぶした豆腐 または つぶした白身魚 または 固ゆでした卵黄

### ◆食べさせ方

お子さんの正面で、口元が見える場所からあげます。

スプーンは平坦で浅い物を使いましょう。



## 離乳中期 生後7～8か月ころ【2回食】

離乳食を始めて1か月くらいたつと、舌、あごが上下に動くようになります。  
口に入れた食べ物を舌でつぶして食べる練習をしましょう。

乳歯が生え始めます！（個人差があります。）



7～8か月ごろ  
下の前歯

離乳食のレシピ



◆授乳・離乳食（2回食）の一例（授乳のリズムに沿って母乳をミルクは1日に3回程度与える）

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
6:00	10:00	14:00	18:00	22:00

◆離乳中期の1回当たりの目安量

調理形態 舌でつぶせる固さ（親指と薬指ではさんで押せばすぐつぶせる） 3～5mm角程度

下記はあくまでも目安です。お子さんの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。

穀類	野菜・果物	たんぱく質性食品
全がゆ 50～80g	20～30g  やわらかく ゆでる、煮る。 刻んだり、 粗つぶしにする	魚 10～15g 白身魚 赤身魚 (まぐろ かつお)
		または 肉 10～15g とりささみ
		または 豆腐 30～40g
		または 卵黄1個 → 全卵1/3個
		または 乳製品 50～70g

◆食べさせ方



スプーンを下唇の上に置き、  
上下の唇が閉じたら水平に引き抜く。



舌と上あごの前の方でつぶします  
横一文字に閉じられた唇が特徴



飲み込みやすいように、とろみをつけるとよいでしょう。

小さすぎ、薄すぎは食感が感じ取れず、舌でつぶしにくくなるため、粗つぶしにしましょう。

唇での取り込みが上手になってきたら、くぼみのあるスプーンに変えていきます。

## 離乳後期 生後9～11か月ころ【3回食】

1日3回の食事のリズムを大切にしましょう。

歯ぐきでつぶしたり、前歯でかじりとりの練習、「手づかみ食べ」で自分で食べる練習を始めましょう。

乳歯が生える目安！（個人差があります。）



（8～9か月頃）



（10～11か月頃）

離乳食のレシピ



◆授乳・離乳食（3回食）の一例（授乳のリズムに沿って母乳をミルクは1日に2回程度与える）

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
	 	 	 	
6:00	10:00	14:00	18:00	22:00

◆離乳後期の1回当たりの目安量（●：この時期から食べられる食品）

調理形態 歯茎でつぶせる固さ 7～8mm～1cm角

下記はあくまでも目安です。お子さんの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。

穀類	野菜・果物	たんぱく質性食品	
全がゆ 90g	30～40g  やわらかくゆでる、 煮る。	魚 15g	白身魚・赤身魚 青皮魚 (いわし さば さんま)
↓		または 肉 15g	とりささみ 豚・牛の赤身肉
軟飯 80g		または 豆腐 45g	
		または 全卵 1/2個	
		または 乳製品 80g	

◆食べさせ方



・スプーンは下唇の上に置く。  
(口の奥に入れすぎない。)



噛んでいる側のほっぺたがふくらんでいます。  
上下の唇がねじれながらモグモグします。  
すっかり飲み込まれてから、次のひとさじをあげましょう。



コップの縁を上下の唇で挟み、上唇に水面が触れ口に流れ込むようにしてコップの練習をします。  
手がテーブルに届くようにし手づかみ食べをさせ、やわらかめのもので前歯でかじりとります。  
慣れてきたら大人と同じ時間にし、楽しい食事の時間を家族一緒の食卓体験をしましょう

## 離乳完了期 生後 12～18 か月ころ【5回食】

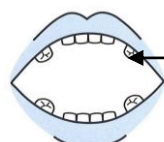
離乳の完了（3回の食事・2回の

間食）

主な栄養源は食事になります。1日3回の食事が定着して、消化の悪いものを除き、味付けを薄くしたり、小さく切れば大人とほとんど同じ食事が食べられるようになります。



（1歳頃）



（1歳半頃）

第一乳臼歯

離乳食のレシピ



### ◆授乳・離乳食（5回食）の一例 間食：1日1～2回（午前・午後）

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
	牛乳やミルク+おやつ 		牛乳やミルク+おやつ 	
7:00	10:00	12:00	15:00	18:00

（母乳又はミルクは、子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与える。）

### ◆離乳後期の1回当たりの目安量

上記は目安です。お子さんの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量を調節しましょう。

調理形態 歯ぐきでかめるかたさ

大きさ1cm角以上（手で持ちかみとれる大きさ 葉物：1cm位 根菜類：ひと口程度）

穀類	野菜・果物	たんぱく質性食品
軟飯 80g ↓ ご飯 80g	40～50g	魚 15～20g または 肉 15～20g または 豆腐 50～55g  または 全卵 1/2～2/3個 または 乳製品 100g

### ◆子どもの食べ方のポイント

- ・手づかみ食べを経験させて、大きさ・硬さ・温度・つかむ強さを覚えます。  
前歯でかじり取ることで、食感・ひと口量、歯茎や臼歯を使って噛むことを覚えます。
- ・自分で食具を使いたがりますので、握り持ちで持たせてみましょう。  
コップを使って麦茶や牛乳を飲ませましょう。
- ・食事の時間を空腹で迎えられるよう、生活リズムを整え、間食は時間と量をきめましょう。

### ◆進め方のポイント

- ・食事は「主食・副菜・主菜」をそろえ、毎食バランスよく食べましょう。
- ・牛乳を飲みはじめます。材料や間食に利用して、卒乳後は1日に250ccを目安にあげます。
- ・栄養の大部分を食事からとれるようになったら、午前・午後に1回ずつ間食をあげます。



詳細は84ページ参照

# 離乳食レシピ

## ◆取り分け離乳食

食品は赤ちゃんの月齢に合わせ、材料の固さ・大きさは赤ちゃんの発達に合わせてみましょう。薄味に仕上げるため、大人用の味つけ前に取り分けます。

大人と同じ食材を使うことで無駄がなく、調理時間の節約にもなります。大人用とほぼ同時にできるので家族で食事ができ、食への興味、意欲を育てることができます。

離乳食のレシピ



駒ヶ根市 HP

## ◆簡単レシピ

手軽に作れる離乳食レシピです。

月齢を目安に、消化能力にあわせた食材を利用しましょう。

簡単離乳食レシピ



クックパッド  
駒ヶ根市公式キッチン

## ◆ベビーフード

外出時や作れないときなど、上手に利用しましょう。

災害時に備えて月齢にあったものを用意しておいてもよいでしょう。

## ◆ホームフリージング

まとめて作って、手軽に離乳食を仕上げましょう。

	冷凍方法	解凍・料理法
お か ゆ	冷めたらひと混ぜし、20～30g(約大さじ2杯)ずつラップで包み、密封容器に詰める。	ラップをはずして小鍋に入れ、水を加えて中火にかける。電子レンジを使ってもよい。
ほうれん草	ゆでてから水気をよく絞り、ラップで1株分ずつ巻いて密封容器に詰める。	1株ずつ取り出し、冷凍のままラップをはずし、細かく刻み調理に使う。
白身魚のそぼろ	白身魚は茹でるか電子レンジで火を通し、スプーン等でなめらかにほぐしてそぼろにする。大さじ1杯ずつラップに包む。	冷凍のままスープやおかゆに入れ、加熱しながら解凍する。

〈注意する点〉 ①完全に冷ましてから密封し冷凍する。 ②できるだけ1週間くらいで使い切る。  
③ 冷凍したものは、食べさせる前に必ず火を通してから与え、再冷凍しない。

## ◆電子レンジを活用した離乳食

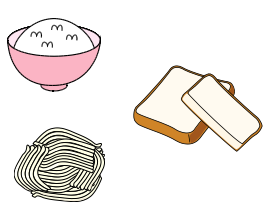
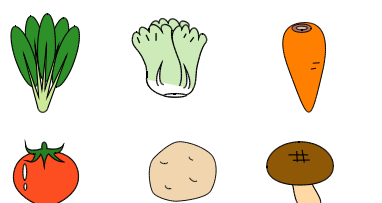
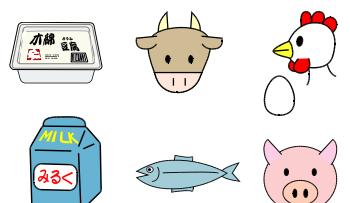
少量の離乳食を作る時や、料理の下準備に便利です。

パンがゆ	食パンの薄切り(1/3枚)の白い部分を、ちぎって容器に入れ、牛乳(ミルク)大さじ4杯を加えてよく混ぜる。ラップをかぶせ、吹きこぼれないように表面にフォークで穴をあけ、電子レンジに入れて加熱20秒。
じゃがいも	中1個を洗って、皮ごとラップに包み約4分間加熱し、少し蒸らして皮をむく。マッシュポテト、ポタージュなどに利用。(さつまいも、かぼちゃも同様に)
おじや	冷ごはん(大さじ1)と人参のすりおろし、しらす干し各大さじ1杯ずつ容器に入れ、水をひたひたに加えて混ぜる。ラップをかぶせ、フォークで穴をあけ、電子レンジに入れて加熱5分。

〈注意する点〉加熱オーバーによる失敗が多いので、目安よりも短めにセットし様子をみましょう。

# 家族の食事を作る時のポイント

栄養のバランスをとるために、**主食** + **副菜** + **主菜** がそろった食事にしましょう

主食	副菜	主菜
 <p>ごはん、パン、麺類</p>	 <p>野菜、芋、海藻、きのこ類、果物</p>	 <p>肉、魚、卵、大豆、牛乳</p>
炭水化物の供給源	ビタミン・ミネラル・ 食物繊維の供給源	たんぱく質の供給源

胎児期や赤ちゃんのころの栄養が、その後の肥満や糖尿病、高血圧、循環器疾患などと関連があることが分かってきました。また、乳幼児期に培われた味覚や食事の好みは、その後の食習慣にも影響を与えます。

生活習慣病予防のためには、ご飯などの「主食」を基本に、野菜たっぷりの「副菜」、適量の魚や肉などの「主菜」、乳製品や果物を組み合わせた、塩分控えめのバランスのよい食事が大切です。

離乳食を始めた頃は、舌ざわりや食感に慣れ、上手に飲み込めるようになることが目的ですが、「主食」「副菜」「主菜」をそろえ、栄養のバランスをとっていきましょう。

離乳食は噛むことを覚えて丈夫な体を作っていく第一歩です。この機会にご家族みんなの食事を見直してみましょ。

毎日の食事作りにおすすめレシピを活用しよう！！

**栄養満点！子どもが喜ぶおすすめレシピ**

保育園などの人気給食メニューを公開

ご家庭で簡単にできる、栄養満点の給食メニューを隔週更新。人気メニューが、「今日は何作ろうか」と悩むお母さんたちのヒントになれば、うれしいです。

栄養価もわかる！

クックパッドにもレシピを掲載

より探しやすい、見やすいように、クックパッドにも掲載を始めました。



お気に入りに登録してお♪





今すぐチェック！





# 幼児期の食事

## ◆「早寝・早起き・朝ごはん」が基本です

むら食い、遊び食べ、食欲不振、偏食などが目立つ時期ですが、食事のリズムをつけ、おなかをすかせて食べさせましょう。

## ◆1日3食「主食」「主菜」「副菜」をそろえましょう。

体重1kgあたりに必要な栄養素が大人の2～3倍です。小さな体でもたんぱく質は大人の半分、カルシウム、鉄は大人の8割も必要です。食事は主食、主菜、副菜をそろえ、乳製品、果物でバランスよくとりましょう。

**カルシウムを多く含む食品**  
骨の成長や体の機能調節に必要

乳製品 大豆製品 桜エビ 小魚 こまつな など

**鉄分を多く含む食品**  
血液をつくり、脳の発達に必要

レバー 赤身肉 大豆製品 ひじき 卵 など

## ◆「間食」は栄養補給のチャンスです。

子どもが一度に食べられる量は限られているため、間食で栄養を補う必要があります。

時間、回数、量を決めてあげましょう。

**1～2歳**

午前・午後 1回ずつ  
(1回 90～95kcal)

**3～5歳**

午後 1回  
(1回 125～130kcal)

内容

- ・食事できりきれない食品を使う。
- ・お茶、牛乳を利用して、水分摂取する。
- ・1回の量を決めて出す。

### 間食のポイント

- ・ダラダラ食べない！
- ・食事までに2～3時間はあけよう！
- ・菓子やジュースの常用は控える。

市販品は栄養成分表示を参考に量を決めよう！



### 間食の例

牛乳 100ml (67kcal)  
野菜入りカップケーキ (46kcal)

ヨーグルト 100g (67kcal)  
バナナ 1/2本 (43kcal)

静かにさせたいとき、泣きやまず困ったときなど、親の都合で間食を与えないようにしましょう。

## ◆家族で食卓を囲む日を増やしましょう。

食事時間は20～30分ほどにしましょう。

(完食にこだわりすぎず、声かけと、励ましで食べる楽しさを体験させてあげましょう。)

家族で食卓を囲み、食事のマナーも覚えさせましょう。









(手洗い、いただきます、ごちそうさま、歯磨きなど)

◆ 1～2歳児の食べにくい（処理しにくい）食品例と工夫

噛む力：奥歯が生えそろそろ3才くらいまでは十分にそしゃくすることができません。

野菜や肉の繊維質はかみにくいため、下の表を参考に調理の工夫をしましょう。

味 覚：野菜の苦みや、酸味は何度も経験して覚えていく味です。食べないと決めつけず

苦手な食感	理由	食品	工夫
パサパサ	唾液を吸って 噛みにくい	パン 	ペースト状のものをぬり、しっとりさせる (たまごフィリングなど)
		ゆで卵 	刻んで水分のあるものと混ぜる(タルタル)
		いも 	水分を含ませながら煮る
ペラペラ	噛みきれない	レタス わかめ 油揚げ 	できるだけ細かく刻み加熱する スープや炒めて加熱する
固い	噛めない	肉(かたま り) 	ひき肉や薄切り肉を使用する
		えび、いか、たこ等	すり身にして柔らかく煮る工夫をする
弾力	噛みづらい	かまぼこ こんにやく しめじ	細かく切る 噛みにくいなら、無理に食べさせなくてもよい
バラバラ	噛みづらい	ブロッコリー 	とろみをつける
		ひき肉	ハンバーグ状に形成する
皮	皮が残る	豆 トマト 	皮を取り除く
	におい	にら しいたけ 	においが強いものは3歳過ぎでもよい

食事環境の  
チェックポイント♪

② 座面の高さを体に  
合わせる

高さが合わないと、食べにくい  
ため落ち着きません。  
タオルやクッションで調整  
します。

③ 足の裏を  
落ち着かせる

床もしくは、椅子に着いて  
いる足のせ板に足の裏が  
着くように調節しましょう。

① 胸とテーブルの高さを同じに

テーブル(座卓でも)、座ったときに食卓の面が胸の高さ  
くらいがベストです。

④ 家族一緒に落ち着く

食事中に家族が立ったり、座った  
り落ち着かないと子どもも落ち  
着きません。

⑤ おもちゃは  
片付ける

おもちゃはそばに置かない  
ことも大切です。テレビは  
消すこと。



# 病気の時・体調の悪い時

## ◆下痢

### 1. 一時的な下痢の時

赤ちゃんの機嫌や元気、食欲が普段と変わらないのを確かめて、消化の悪い食品、食物繊維の多い食品、油脂類を控え、あとは通常の食事でもよいでしょう。

### 2. 吐き気、嘔吐、腹痛、食欲の減退など病的な下痢のとき

① 水分電解質（イオン飲料）を補給する：麦茶、番茶、乳児用電解質飲料、野菜スープ

② 便の状態をよく観察し、医師の指示に従って徐々に食事をすすめる。

最初は離乳食の開始の要領で始める：おかゆ、くず湯、パンがゆ、煮うどんなど

① 腸を整え、便を固くする食品を与える：りんご、にんじんなど

## ◆嘔吐

① 吐き気の強い時は絶食する。医師の指示を受ける。

② 吐き気がおさまったら、水分をあげます。

白湯・番茶・麦茶・乳幼児用電解質飲料など。（20～30ml 程度）

② 嘔吐しなければ、30分後に同量の水分を飲ませ、その後30～60分ごとに次第に量を増やす。

③ 食欲に合わせながら、離乳食の開始の要領で食物をあげます。

野菜スープ、おもゆ→米かゆ、煮うどん、煮やさい（消化のよい芋、かぼちゃ、人参など）

④ なるべく早期に日常食にもどす。



## ◆発熱

① 水分の補給：湯ざまし、番茶、麦茶、乳児用電解質飲料

② 流動状の食物をあげる：フルーツヨーグルト、ポタージュ状の野菜スープ、おかゆなど

③ ビタミンCを含む食品を食べさせる：果汁、果物、野菜

④ 食欲が回復したらカロリーとたんぱく質の多い食事を食べさせる：冷やしそうめん、半熟卵、湯豆腐、茶わん蒸し、プリンなど

## ◆便秘（3日以上排便がない、またはコロコロ便のとき）

① 母乳不足のときはミルクを足す。幼児の場合、食事量が不足していないか見直す。

② みかん果汁、プルーン、さつまいも、オートミール、胚芽入りパン、ヨーグルト、納豆、煮豆、おから料理、海草、きのこ、油脂類、寒天ゼリーなど、食事にとり入れる。

※不明な点はお問い合わせください。

一日に何をどのくらい食べたらよいでしょう (1点=80kcal)

食品群		成人		妊婦			授乳婦	小児		
				初期	中期	後期		1~2歳	3~5歳	
		1600 kcal	20 点	1840 kcal 23点	2000 kcal 25点	2240 kcal 28点	2120 kcal 26.5点	男児 950 kcal 女児 900 kcal	男児 1300 kcal 女児 1250 kcal	
第1群	養素を含まない食品	乳乳製品	250g	2	250	250	250	250~300	250~300	250~300
		卵	55g	1	55	55	55	55	30	30
第2群	筋肉や血液を作るのに必要な栄養素を含む食品	魚介類	50g	1	55	70	80	75	25	30
		肉類	50g	1	55	70	80	75	25	30
		大豆大豆製品	80g	1	80	80	80	80	40	60
第3群	体の動きをスムーズにする栄養素を含む食品	緑黄色野菜	120g	1	120	120	120	120	60	80
		淡色野菜	230g		230	230	230	230	120	160
		きのこ類 こんにゃく	100g		100	100	100	100	20	50
		海藻類	5g		5	5	5	5	1	1
		いも類	100g	1	100	100	100	100	50	50
		果物	150g	1	150	150	150	150	100	120
第4群	力や体温の基になる栄養素を含む食品	穀類(ごはん)	450g	9	600	660	780	690	240	360
		油脂類 種実類	9g	1	9	12	16	14	5	10
		砂糖類	10g	0.5	10	10	10	10	3	5
		調味料		0.5						

上伊那市町村栄養士会(R4.7改訂版)