

離乳食講習会（もぐもぐ編）

清須市健康推進課

離乳のポイント

【生後7, 8か月頃の目標】

- 1日2回食で食事のリズムに慣れる
- いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、食品の種類を増やしていく



【進め方の目安】

回数・時間	◆離乳食：1日2回 *朝と夕方など、なるべく毎日決まった時間に。 ◆授乳の回数 母乳の場合：離乳食後+赤ちゃんが欲しがるだけ ミルクの場合：離乳食後+1日3回程度 <例> 6時 10時 14時 18時 22時
食べ物の固さ	舌でつぶせるかたさ（絹ごし豆腐くらい） 例 ご飯は7倍がゆ程度、野菜は柔らかくゆでて3~5mm角程度 魚は細かくほぐす
食事の量	子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて食事量を調整しましょう。定期的に身長と体重を測定し、母子健康手帳の成長曲線のカーブに沿っているか確認します。 母子健康手帳にある「離乳の進め方の目安」も参考にしましょう。
調理のポイント	◆いろいろな味や舌触りを楽しめるように食品の数を増やしていきましょう。 ◆魚は、白身魚から赤身魚へ、肉類は、脂肪分の少ない鶏ささみから始めます。 ◆ヨーグルト、塩分の少ないチーズも使うことができます。 ◆水溶き片栗粉などでとろみをつけてあげると、飲み込みやすくなります。 ◆塩、しょうゆ、砂糖なども風味付け程度に使用できます。

はじめに

① 食事は楽しく！

離乳食は、これから一生続く食事のスタートです。「おいしいね」など声をかけながら、楽しい雰囲気でお食べしましょう。食事が1日3回になる9か月からは、なるべく家族と同じ時間に与えるようにしましょう。

② 焦らずに進めましょう！

マニュアルどおりに進まなくても大丈夫です。赤ちゃんの体調・成長・発達の様子をよく見て進めましょう。

献立の基本

★1日2回食または3回食になると、大人のメニューからの取り分けが便利です。

離乳食作りを機に、大人の食事バランス、味つけも見直しておきましょう。

大人の食事の基本献立

- 主食：米、パン、麺など1品
- 主菜：魚、肉、大豆、卵など1品
- 副菜：野菜、きのこ、海藻など1~2品
- その他：牛乳、ヨーグルト、果物



注意事項

- ◆ 赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので、食器や調理器具はきれいに洗って熱湯消毒などしましょう。離乳食をつくる前は、手をきれいに洗いましょう。離乳食を冷凍保存する場合は、1週間程度で使いきりましょう。また、解凍する場合は必ず再加熱して使いましょう。
- ◆ 初めて口にする食品は、離乳食用のスプーンで1日1さじにします。もし、体調が悪くなった場合にすぐに受診できるよう、医療機関の診療時間内（平日の午前中など）に与えましょう。食べたものを記録しておく、何が原因で症状が起こったかを振り返ることができます。
- ◆ 乳児ボツリヌス症予防のため“はちみつ”は1歳になるまで与えないようにしましょう。
- ◆ 卵白はアレルギー症状を起こすことがあります。卵は、固ゆでの黄身から始め、徐々に加熱した全卵にすすめます。
- ◆ 牛乳を飲むのは1歳からにします。ただし、7, 8か月頃から離乳食の材料として使うことができます。



食べさせ方・声のかけ方

～声かけしながら、大人も一緒にもぐもぐしてみせましょう～

平らなスプーンを下くちびるののせ
 上くちびるが閉じるのを待ちましょう。
 舌の上のついた食べ物を上あごに
 こすりつけるようにもぐもぐ動かしてから
 飲み込むようになります。



【水の飲み方】

はじめは、閉じた上下唇の間にスプーンを横にして入れ込み、上唇が水分に触れたら少し傾けて、徐々に口の中へ取り込めるようにします。少し経ったらスプーンを横にして下唇の上に置き、閉口して上唇が水面に触れるのを待つこととする動きを引き出します。

作ってみよう！もぐもぐ期の離乳食

♡ おかゆ ♡

	7倍がゆ	5倍がゆ（全がゆ）	3倍がゆ（軟飯）
米から作る場合	米1に対し、水7	米1に対し、水5	米1に対し、水3
ご飯から作る場合	ご飯1に対し、水3.5	ご飯1に対し、水2.5	ご飯1に対し、水1.5

♡ シチュー ♡

<材料> 約5回分

野菜 3~4種類・・・100g程度
水・・・・・・・・・・200ml
ささみ・・・・・・・・1本（40g程度）
牛乳・・・・・・・・・・100ml
片栗粉・・・・・・・・適量



作り方

- ① 野菜は細かく刻んでおく。
- ② 小鍋に水を入れ、根菜を入れて加熱する。
- ③ 沸騰したら、残りの野菜、ささみの順に入れる。
- ④ ささみに火が通ったら、いったん取り出し細かく刻む。
- ⑤ 刻んだささみを鍋に戻し、牛乳を加える。
- ⑥ 最後に、水溶き片栗粉でとろみをつける。

♡ かぼちゃ・おいものマッシュ ♡

<材料> 約5回分

かぼちゃ、さつまいも、じゃがいもなど
・・・・・・・・100g程度



作り方

- ① 材料を2cm角に切り、電子レンジで加熱する。
- ② 柔らかくなった材料をひと口分ずつラップに包み、指で軽くつぶしながら、形を整える。

市販のベビーフードについて

- ◆忙しい時、ママの調子が悪い時、外出する時など、上手に利用しましょう。
災害時の備えとしても便利です。
- ◆1日2回食になったら、ご飯やパンなどの「主食」、野菜を使った「副菜」と果物、たんぱく質性食品の入った「主菜」がそろうようにしましょう。手作りのものと組み合わせるなどして、ベビーフードに頼り過ぎないようにしましょう。

災害時の備え

災害直後は、衛生面・栄養面、固さなどに配慮した離乳食を準備することが難しいと考え3日分は食の備えを確保しておきましょう。

- 粉（または液体）ミルク、哺乳瓶、乳首、ガーゼ、調乳用の水、紙コップ
*紙コップは、ミルクを飲ませるときに使います。
- 水、離乳食（レトルト、瓶など）スプーン、皿
- 食物アレルギーがある場合はその対応食 など

後期～完了期

< 9~11か月頃 >

- ◆9か月になったら、1日3回食にし、なるべく家族と同じ時間に食卓を囲むようにします。「おいしいね」などの声かけ・笑顔を忘れずに、楽しい雰囲気を感じましょう。
3回食にすることで、生活のリズムも整いやすくなります。
- ◆赤ちゃんだけのために離乳食を作るのは大変です。大人の食事と同じ食材を使った“取り分け離乳食”も取り入れましょう！
*取り分け離乳食とは、大人の料理を作る途中で、離乳食用の食材を取り出し、柔らかくする刻む、別に味をつける、とろみをつけるなどして離乳食にアレンジしたものです。
- ◆鉄分が不足しないよう、赤身の肉、レバー、青魚など鉄分の多い食材も取り入れましょう。
“フォローアップミルク”は、離乳が順調に進んでいる場合は摂取する必要はありません。離乳が順調に進まずに、鉄不足の心配がある場合や順調に体重が増えない場合、医師に相談した上で、必要に応じて使うことも検討します。
- ◆手づかみ食べも進めていきましょう。
食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心につながります。

< 12~18か月頃 >

- ◆3食では足りないエネルギーや栄養素を補うために“間食を1日1~2回”時間を決めて与えます。
おやつは、おにぎりやふかしもち、ヨーグルトなどを与えます。
- ◆ほとんどの栄養を母乳やミルク以外から摂取できるようになったら“離乳は完了”ですが、引き続き、食べ物の固さ、大きさ、味付け等に配慮します。

困ったときは

毎月実施している「乳幼児健康相談（予約制）」「食事なんでも相談（予約制）」をご利用ください。
詳しくは「清須市母子保健事業日程表」「広報」「清須市ホームページ」「スマートフォン用アプリ キヨスマ」などをご確認ください。上記以外に、電話相談や来所相談も随時受け付けていますので、健康推進課までお電話ください。

【お問合せ】清須市役所健康推進課
☎ 052-400-2911