離乳食のすすめ方のめやす

母乳やミルクの栄養から、幼児食に移行する過程を「離乳」と言います。

離乳食のすすめ方として、月齢や調理形態、摂取回数が示されていますが、これはあくまでもめやすです。

子ども一人ひとりには個性があります。離乳においても同じで、まず子どもの食べる様子をよく見て、発達の段階に合わせて進めていきましょう。

離乳のあり方は、その後の食生活に大きな影響を与えます。保育所では子ども一人ひとりの食欲や食べられる量、食べ物の嗜好、そして発育・発達状態にあわせて、家庭と連携をとりながら離乳を進めていきます。

このハンドブックには保育所での離乳食のすすめ方を記載しています。

ぜひ、目をとおしていただき、ご活用ください。

茨木市立保育所
小規模保育施設
待機児童保育室

令和２年４月改訂

平成１９年に「授乳・離乳の支援ガイド」が策定されました。（平成３１年改定）この冊子は「授乳・離乳の支援ガイド」に基づいて作成した後、厚生労働省での乳幼児の栄養調査結果等を踏まえた改訂を適宜行ってまいります。

授乳期・離乳期には、安心とやすらぎの中で母乳またはミルクを飲み、離乳食を食べる経験を通して、食欲や食べる意欲という一生を通じての食べることの基礎を作ります。
授乳期には、母乳またはミルクを、目と目を合わせやさしい声かけとぬくもりを通じてゆったり飲むことで、心の安定がもたらされ、食欲が育まれていきます。
離乳期には、離乳食を通じて少しずつ食べ物に親しみながら咀しゃくとえん下を体験していきます。おいしく食べた満足感に共感することで、食べる意欲が育まれていきます。離乳食も後期になると、自分でつかんで食べたいという意欲がめばえ、手づかみで食べ始めます。「手づかみ食べ」は食べ物を目で確かめて、物をつかんで口まで運び、口に入れるという行動の発達です。それをくり返すうちに、スプーンや食器にも関心を持ち始めます。いろいろな食べ物を見る、触る、味わう体験をとおして自分で進んで食べようとする力を育んでいきます。

厚生労働省「楽しく食べる子に～食からはじまる健やかガイド～」より

＜離乳の開始について＞

離乳の開始とは、なめらかにすりつぶした状態の食物を初めて与えた時をいいます。その時期は５、６か月頃が適当です。
発達のめやすとしては、下記のような様子が見られた頃です。(個人差があります)

☆首のすわりがしっかりして寝返りができる

☆５秒以上すわれる

☆食べものに興味を示す

☆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

なお、離乳開始前の乳児にとって、最適な栄養源は母乳又はミルクです。離乳の開始前に果汁を与えることについては、果汁の摂取によって母乳やミルクの摂取量が減少することになり、このためにたんぱく質、脂質、ビタミン類、ミネラル類の摂取量が低下することになりますので、離乳の開始前に果汁をあたえる必要はありません。また、スプーンを使うのも離乳食が始まってからでよいでしょう。

離乳の開始を遅らせることで、食物アレルギーの予防効果があるという科学的な根拠はないことがわかっています。離乳食開始は、上記のとおり、生後５、６か月ごろからの開始をめやすにしましょう。

＜離乳初期(生後５か月～６か月頃)（保育所給食では初期食と表示します）＞

この時期は離乳食からの栄養をとることよりも口を閉じてゴックンと飲み込むこと、舌ざわりや味になれるのが目的です。

消化の良いつぶしがゆやすりつぶした野菜から始め、白身魚や豆腐などのタンパク質も加えましょう。

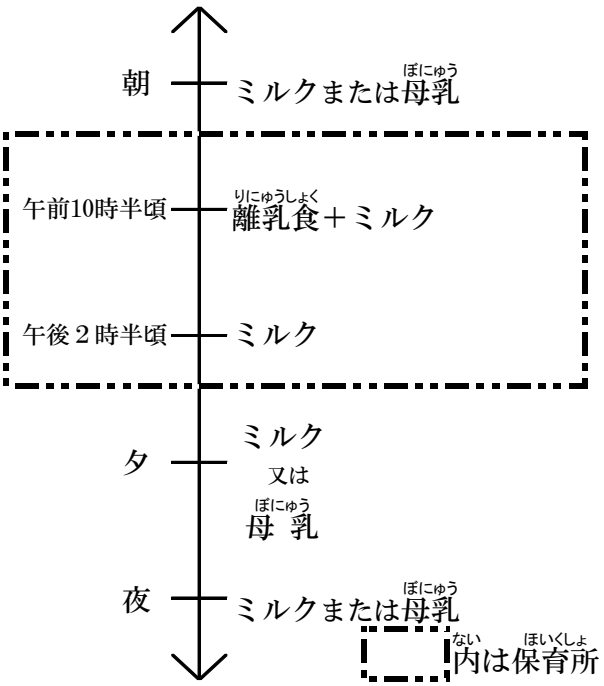
腎臓の機能が未熟なので味は付けません。おいしいだしで、素材の味をひきたてましょう。

１日ひとさじからスタートして、２～３日たったら２さじに増やして・・・子どもの食べる様子や便の様子をみながらすすめていきましょう。母乳又はミルクは、授乳のリズムに沿って、飲みたいだけあたえます。

食物アレルギーをもつ赤ちゃんに対しては、医師の診断にもとづき、離乳食は除去食で対応しています。また、必要に応じて、アレルギー児用ミルク等も用意しています。

子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に気をつけましょう。

＜一日のリズム＞



*延長保育利用時など、おむかえの時間によっては保護者と相談したうえ、家庭での食事に影響がない範囲で夕方にミルクをあたえることもあります。

＜１回に食べる量のめやす＞

穀　類	つぶしがゆから始める。すりつぶした野菜等も試してみる。
野菜・果物	
魚	
または　豆腐	なれてきたら、つぶした豆腐、白身魚等を試してみる。
または乳製品	

＊調味料は使用しません。

＊はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満１歳までは使用しません。（はちみつ入りの菓子・ｼﾞｭｰｽなど、加工品も避けます）

【メニュー】

○１０倍がゆ（米１：水１０の割合）

１米1/2カップを洗って水気を切り、鍋に米と水５カップを入れ20分～30分間おきます。
２火にかけ強火で炊きます。沸騰したら弱火にしてコトコト約１時間炊きます。
３火を止め10分間程度蒸らします。

＊離乳食のスタート時はすり鉢でなめらかにすりつぶして与えましょう。
＊ご飯から作る場合は（ご飯１：水５）の割合で作れます。
＊炊飯器の中央に分量の米と水を入れたマグカップを入れて、大人用のご飯と一緒に炊くと便利です。

＊なれてきたら、かぼちゃがゆ、ほうれん草がゆ、あけぼのがゆ（にんじん）なども。

○パンがゆ

１食パン（1/4枚）はみみを取り、小さくちぎります。
２鍋に食パンとミルク100ccを入れ、トロトロになるまで煮ます。

＊離乳食のスタート時はすりつぶしてあたえましょう。

○うどんの煮つぶし

１ゆでうどん２０ｇは湯通しして細かく刻みます。
２だし汁（1/2カップ）でうどんがトロトロになるまで煮ます。

＊離乳食のスタート時はすりつぶしてあたえましょう。

○じゃがいもの煮つぶし

１じゃがいも１０ｇはきれいに洗ってから皮をむき、小さく切ってだし汁（大さじ４）でやわらかく煮ます。
２熱いうちに裏ごしします。

○さつまいものミルク煮

１さつまいも１０ｇはきれいに洗ってから皮をむき、小さく切ってやわらかくゆでます。
２熱いうちに裏ごしし、ミルク６０ccを加えてのばします。

○白身魚のすり流し

１白身魚（たい、ひらめ、かれい、タラなど）１０ｇはだし汁（1/2カップ）で煮ます。
２骨と皮を除いてほぐし、すり鉢ですりつぶします。

○野菜の煮つぶし

１じゃがいも、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、青菜の葉先などアクの少ない野菜各１０ｇ程度をきれいに洗って皮をむき、細かく切ります。
２だし汁で野菜をやわらかく煮、すり鉢でつぶします。

＜離乳中期(生後７か月～８か月頃)（保育所給食では中期食と表示します）＞

この時期は、舌を上下させるだけでつぶせるようやわらかく調理します。

初めのうちはどろどろ、べたべた状の離乳食にふわふわ状（豆腐をつぶした感じ）のものを一品だけ加えてなれさせます。色々な味や舌ざわりを楽しめるようにしましょう。

よく食べていた赤ちゃんが急に食べなくなることもありますが、これも成長過程のひとつです。元気で便もいつもと変わりがなければ大丈夫。その子の食欲に合わせて、無理強いせずに食べさせましょう。

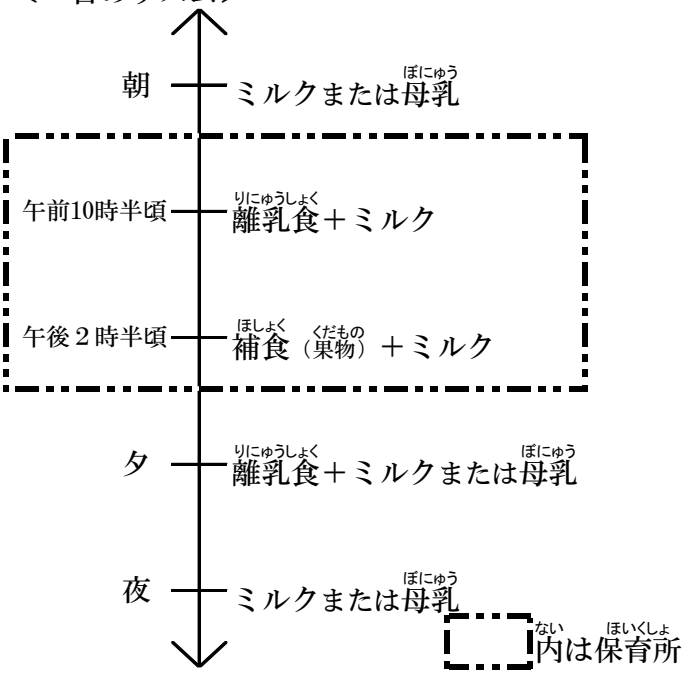
熱を出したり、下痢をしたり、具合が悪くなって食欲が落ちたら、無理に食べさせず医師の指示に従いましょう。

具合が悪いときは離乳食は一段階もどったやわらかさや内容で、ゆっくり進めます。

スプーンに手をのばしたり、器に手をつっこんだり、自分で食べたいという意欲も出てきます。そういうときは赤ちゃん用のスプーンを用意して手に持たせ、赤ちゃんの意欲も満たせてあげましょう。しかし自分で食べるのはまだまだ難しい時期なので、介助が必要です。

中期になると母乳やミルクの量は自然に減ってきますが、まだまだ栄養の主体は母乳やミルクです。食後には飲みたいだけ飲ませます。

＜一日のリズム＞



*延長保育利用時など、おむかえの時間によっては保護者と相談したうえ、家庭での食事に影響のない範囲で夕方にミルクをあたえることもあります。

＜１回に食べる量のめやす＞

穀　類	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
または乳製品	５０～７０ｇ

＊卵、小麦については、アレルゲンとなる場合が多いことを考慮し、保育所給食では使用回数を極力減らしています。

【メニュー】

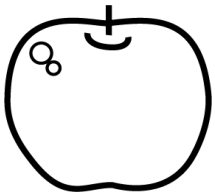
○７倍がゆ（米１：水７の割合）

１米1/2カップを洗って水気を切り、鍋に米と水３．５カップを入れ20分～30分間おきます。

２火にかけ強火で炊きます。沸騰したら弱火にしてコトコト約４０分間炊きます。

３火を止め10分間程度蒸らします。

＊ご飯から作る場合は（ご飯１：水３～４）の割合で作れます。



○煮込みうどん卵黄とじ

１ゆでうどん２０ｇは湯通しして細かく刻んでおきます。

２にんじん、玉ねぎ、青菜の葉先などの野菜はきれいに洗って皮をむき、細かく切ってだし汁でうどんといっしょにやわらかく煮、卵黄でとじます。

○そぼろ煮

１じゃがいも、さつまいも、かぶ、大根などの野菜２０ｇ程度をきれいに洗って皮をむき、細かく切ります。

２だし汁（大さじ４）を煮立てたところにひき肉を入れ、アクをすくって野菜を入れます。野菜がやわらかくなるまで弱火で煮ます。

○白身魚の煮ほぐし

１白身魚はさっと煮、骨と皮を取りのぞいてほぐします。

２だし汁を沸騰させたところに魚とすりごまを入れて煮ます。

○麩と青菜の卵黄とじ

１麩は小さく砕き、青菜はゆでてみじん切りにします。

２だし汁に麩と青菜を入れて煮立て、卵黄でとじます。

○炒り豆腐

１鶏ささみ1/3本は筋を取り、細かく切ります。

２にんじん、青菜も細かく切っておきます。

３だし汁を煮立てたところにささみを入れて煮ます。

４アクを取り除き、野菜とサイコロに切った豆腐を入れて煮ます。

＊７，８か月になると、形のあるものでもツブツブ状に小さく刻んで、舌と上あごでつぶせるようにすれば食べられます。

＊つぶしたものをひとまとめにする動きを覚え始めるので、片栗粉やコーンスターチを水溶きして、スープや煮汁に入れてとろみをつけて飲み込みやすくします。

＜離乳後期(生後９か月～１１か月頃)（保育所給食では後期食と表示します）＞

やわらかく調理した離乳食を口をとじて、上と下の歯ぐきでモグモグ、カミカミの練習をする時期。

食事のリズムを大切に、１日３回食に進めていきましょう。食べられる食品も増えてきます。必要な栄養の半分以上は離乳食からとれるよう、メニューを工夫しましょう。
大人と同じ時間に食べられるので、大人の料理からの取り分けもできますが、離乳食は薄味が原則です。赤ちゃんが食べられる材料を選び、調味をする前に取り分けましょう。

手づかみ食べや遊び食べは、自分で食べたいという意思を形成するための発育や発達のために積極的にさせてあげましょう。スティック状に切ったゆで野菜など、手に持てる料理も取り入れてみましょう。

この時期にかたいものを与えると、丸飲みしてしまうことがあります。まだまだ歯ぐきでつぶせるかたさのもの（指でつぶせる程度のかたさ）をあたえます。

野菜を食べないということがあっても心配せず、味や調理を工夫していろいろな食品を経験させます。
好きなものと一緒に煮たり、混ぜ合わせたり、汁物に入れたり、とろみをつけたりしてみましょう。

このころになると、胎児の時にお母さんからもらった鉄分を失っていくため、鉄分が不足しやすくなります。離乳食にも鉄分を多く含む食材（赤身の肉・魚、豆腐、卵、ほうれん草、ひじきなど）を取り入れましょう。
家族一緒に楽しく食事をしましょう。

＜一日のリズム＞

朝	離乳食＋ミルクまたは母乳
午前10時半頃	離乳食＋ミルク
午後２時半頃	補食（果物・菓子）＋ミルク
夕	離乳食＋ミルクまたは母乳
夜	ミルクまたは母乳 □内は保育所

*延長保育利用時など、おむかえの時間によっては保護者と相談したうえ、家庭での食事に影響のない範囲で夕方にミルクをあたえることもあります。

＜１回に食べる量のめやす＞

穀　類	全がゆ(90g) ～軟飯(80g)
野菜・果物	３０～４０
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

＊卵、小麦については、アレルゲンとなる場合が多いことを考慮し、保育所給食では使用回数を極力減らしています。

【メニュー】

○５倍がゆ（米１：水５の割合）

１米1/2カップを洗って水気を切り、鍋に米と水２．５カップを入れ20分～30分間おきます。

２火にかけ強火で炊きます。沸騰したら弱火にしてコトコト約４０分間炊きます。

３火を止め10分間程度蒸らします。

○軟飯

１米1/2カップを洗って水気を切り、鍋に米と水１カップを入れ20分～30分間おきます。

２ふたをして火にかけ強火で炊きます。沸騰したら弱火にして約３０分間炊きます。

３火を止め、ふたをしたまま10分間程度蒸らします。

＜手づかみで食べられる離乳食＞

○千草焼き

１にんじんは皮をむきみじん切りにしてゆでます。ほうれん草も葉のほうをゆでて細かく刻みます。

２卵1/2個をときほぐし、にんじん、ほうれん草を混ぜ、油をひいたフライパンで焼き、一口大に切ります。

○かぼちゃ団子

１かぼちゃは種と皮を取りのぞいてゆで、熱いうちにつぶしておきます。

２白身魚をゆでほぐし、かぼちゃに混ぜて団子にします。

○あべかわ麩

１麩（５ｇ）は熱湯につけてもどし、水分をしぼっておきます。

２フライパンに少量のバターを熱し、麩をさっと焼きます。

３きな粉、砂糖をあわせて、麩にかけます。

＜離乳完了期(生後１２か月～１８か月頃)（保育所給食では完了食と表示します）＞

大人とほぼ同じものが食べられるようになりますが、かむ力は弱いので、やわらかめにします。消化しやすいものを、量も多すぎないように気をつけましょう。味付けも大人と同じでは少し濃すぎるので、うす味に調理しましょう。

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あたえます。食事から栄養がしっかりとれるよう１日３回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。

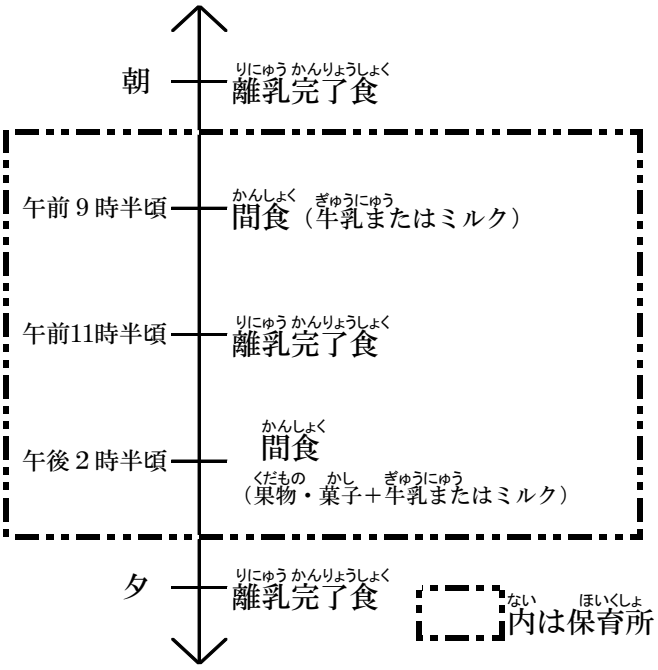
栄養のバランスを考えて、多くの食品をとるようにしましょう。また、新鮮な食材や季節の野菜、果物を取り入れましょう。

虫歯予防も心がけて、食べ物をだらだらと与えないよう、食事の後はお茶や水で口の中をきれいにさせましょう。

間食は食事で不足しがちな栄養をおぎなう目的で、１日１～２回の捕食を必要に応じて与えましょう。

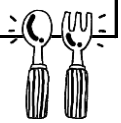
「手づかみ食べ」をとおして、赤ちゃんは自分に合った一口量を覚えます。食べやすいようにと一口大に切ってばかりでは、前歯を使って自分なりの一口を噛みとる練習をする経験が少なくなってしまう場合があります。少し大きめに切り、やわらかく調理しましょう。

＜一日のリズム＞



＜１回に食べる量のめやす＞

穀　類	軟飯（80g）～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



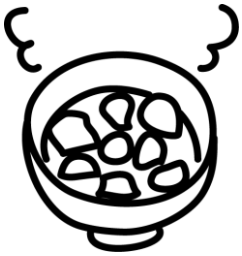
*延長保育利用時など、おむかえの時間によっては保護者と相談した上、家庭での食事に影響のない範囲で夕方にミルクをあたえることもあります。

～離乳の完了について～

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことができるようになり、栄養素の大部分が母乳又はミルク以外の食物からとれるようになった状態を言います。個人差がありますが、１歳前後で前歯は８本生えそろい、離乳食完了の後期頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始めます。なお、そしゃく機能は奥歯が生えるにともない乳歯の生えそろう３歳ごろまでに獲得されます。

＜離乳食の基本はおいしいだし汁にあります＞

保育所では５～１１か月はだし昆布でだし汁をとり、満１歳以降は削り節でだし汁をとり、だし汁の風味を大切にした、手作りの離乳食を提供しています。



＜ベビーフードの利用について＞

子どもの発達にあった形態のものを、また表示をしっかり確認してから購入しましょう。味付けも様々ですので、必ず保護者が試食してから与えるようにしましょう。

＜離乳食を進める際にはこんなことにも気をつけてみましょう＞

＊食べる前や後には手を洗いましょう（ぬれたタオルでふいてあげてもＯＫ）

＊赤ちゃんはまだ言えませんが、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

＊テレビは消して、おもちゃは片づけてから食べましょう。

＊やさしい声かけとここちよい落ち着いた雰囲気で、楽しく食べましょう。