

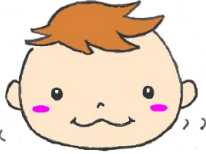

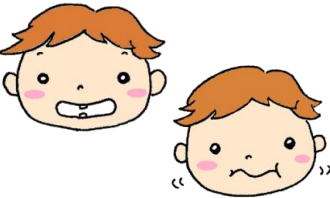





# そしゃくの発達の目安

\* 赤ちゃんには個人差があるので、この表はあくまでも目安です。  
様子を見ながら、あせらないようにしましょう。

	口の動かし方	食べさせ方のポイント	調理のポイント	調理方法
<b>離乳初期</b> 生後5~6 か月頃	<b>★ゴックンの練習</b> ・多くの赤ちゃんはまだ歯が生えず、舌は前後にしか動きません。スプーンを取り込んでいったん唇を閉じ、口に入ったものを舌で前から後ろへ送り込みゴックンと飲み込むことを覚えます。 	・おっぱいスタイルに近い座りだつこで、赤ちゃんの姿勢をやや後ろに傾けるようにします。 ・スプーンで舌のまん中へのせるようにして、飲み込みの練習をさせましょう。 	・口に入った食べものが口の前から奥へと少しずつ移動できるように、なめらかにすりつぶした状態(ポタージュぐらい)のものにします。	・うらごし ・すりおろし ・つぶすのばす ・とろみをつける
<b>離乳中期</b> 生後7~8 か月頃	<b>★モグモグの練習</b> ・舌が上下にも動くようになり、前歯が生えてくる赤ちゃんもいます。唇を閉じ、舌で上あごに食べ物を押しつけてつぶし、もぐもぐ食べることを覚えます。 	・平らなスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ち、少しずつゆっくり食べさせましょう。 	・舌でつぶせる固さ(豆腐ぐらいが目安) ・つぶした食べものをひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようにとろみをつけるなど、メニューを工夫しましょう。	・つぶす ・細かくぎざむ ・とろみをつける ・スティック
<b>離乳後期</b> 生後9~11 か月頃	<b>★歯ぐきでつぶす練習</b> ・前歯が生える子が多くなります。唇を閉じ、舌を上下左右に動かし、歯ぐきのほうに移動させながら歯ぐきでつぶすことを覚えます。 	・丸み(くぼみ)のあるスプーンを下唇の上へのせ、上唇が閉じるのを待ちます。 ・やわらかめのものをかじりとらせたり、スティック状や一口タイプのもを手に持って食べさせてみましょう。 	・歯ぐきで押しつぶせる固さ(指でつぶせるバナナぐらいが目安)	・せん切り ・とろみをつける ・スティック
<b>離乳完了期</b> 生後12~18 か月頃	<b>★歯でかむ&amp;自分で食べる練習</b> ・奥歯が生えてくるので、歯でかんだりつぶしたりできるようになります。 ・口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚えていきます。 ・手づかみ食べが上手になり、スプーンやフォーク、コップといった食具を使った食べ方も覚えます。 	・「自分で食べる」機能の発達を促すため、手づかみ食べを十分にさせます。 ・ごはんをおにぎりに、野菜類の切り方を大きめにするなどメニューを工夫しましょう。 	・歯ぐきでかみつぶせる固さ(肉だんごぐらいが目安)	・せん切り ・とろみをつける ・スティック

## \* 食べる意欲を大切に

- ・食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べるものであることを認識して、子どもの食べるペースを大切にしましょう。
- ・自分で食べる行動を起こさせるには、食事時間に空腹を感じていることが基本です。たっぷり遊んで、規則的な食事リズムを大切に、生活リズムを整えましょう。