



離乳食講習会



離乳食を始める前に～生活リズムをととのえましょう～

- ・ 授乳リズムが整うと赤ちゃんのおなかのすくタイミングがつかみやすくなります。規則正しい授乳リズムを心がけましょう。
- ・ 起きる時間や寝る時間など、生活リズムを一定にしていきましょう。

離乳食開始の目安は生後5～6か月頃

このような様子がみられたら、体調や機嫌が良い時から始めましょう。

- ・ 首のすわりがしっかりして寝返りができる
- ・ ささえてあげると5秒以上座れる
- ・ 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
- ・ 大人が食べる様子に興味を示す



ひがしおおさかし子育て応援ナビ
「離乳食のすすめ方」はこちら



5～6か月頃(ゴックン期)

離乳食に慣れることが目的です。母乳・育児用ミルク以外の味や舌ざわりに慣れさせてあげましょう。

離乳食の進め方

- 生活リズムを整えるために、なるべく決まった時間に与えます。
- 離乳食後の母乳や育児用ミルクは欲しがるだけ与えます。
- 離乳食を始めるときは、体調に異変があった場合に、受診しやすい時間に与えます。
- はじめての食材は1日1種類を離乳食用スプーン1さじから始めます。体調に変化がなければ、1日1さじずつ増やします。
- つぶしがゆから始めて、慣れてきたら野菜などを加え、さらに慣れてきたらつぶした豆腐、白身魚、卵黄などを試していきます。

(例)

6時	10時	14時	18時	22時
				

調理形態

口の動き

- 上唇の形は変わらず、下唇が内側に入る。
- 口角はあまり動かない。
- 口唇を閉じて飲みこむ。



やわらかさ

なめらかにすりつぶしたポターージュ状



食事の目安

食べられる食材		調理方法・与え方
主食	米	10倍がゆをすりつぶす。慣れてきたら、つぶし方を少しあらくする。
	パン	細かくちぎった食パンに、育児用ミルク、スープを加えて加熱する。
	じゃがいも・さつまいも	ゆでて熱いうちにつぶし、だしやゆで汁を加え、ポターージュ状にする。
副菜	野菜	かぼちゃ、かぶ、にんじん、大根、トマトなど食べやすい野菜から始める。ほうれん草の葉先、キャベツ、白菜、玉ねぎ、ブロッコリー(つぶみの部分)なども使用できる。
	果物	りんごなどをすりおろし加熱して与える。バナナは新鮮なものをすりつぶす。
主菜	豆腐	ゆでてすりつぶす。
	魚	白身魚を使う。魚は加熱すると身が固くなるので、よくつぶしてかゆや野菜と混ぜたり、だしでのばしてとろみをつけるなどする。しらす干しは湯につけ塩分を抜き、すりつぶして加熱する。
	卵	固ゆでにした卵の卵黄を使う。

はちみつは1歳過ぎるまで与えない！！

乳児ボツリヌス症予防のために、満1歳まで与えないでください。



食べさせ方のポイント

与え方

- 離乳食をスプーンの1/3～1/2程度の量を目安にのせる。
 - スプーンを下唇にあてる。
 - 口を閉じたら、水平にやさしくスプーンを引き抜く。
- ※スプーンを口の奥まで入れたり、上唇や上あごにごすりつけて引き抜いたりしないようにする。

食具

スプーンはボウル部が赤ちゃんの口幅より狭く、浅い形状のものにする。

姿勢

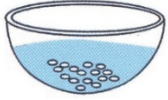
少し後ろに傾けた姿勢で与える。



離乳食の作り方

10倍がゆ

①米1:水10の割合で、20分ほど浸しておく。



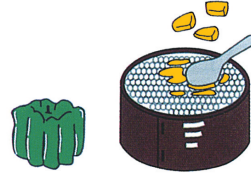
②火にかけ沸騰したら弱火で20分位煮て蒸らす。やわらかくなったら、ポターージュ状にすりつぶす。



ごはん1:水5の割合でもOK

かぼちゃのペースト

①かぼちゃは種と皮を取り、加熱して、やわらかくなればつぶす。



②だし汁を加えて混ぜながら加熱して、なめらかなポターージュ状にする。



白身魚のとろとろ煮

①白身魚は熱湯でゆでてこまかくほぐし、すり鉢でする。



②だし汁を加えて煮る。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



卵黄のペースト

①沸騰後20分間ゆでた卵の卵黄をうらごしする。



②だし汁を加えて加熱する。



かんたん・昆布だしの作り方

①昆布1枚(3cm角)の表面を軽くふき、水200mlにつけて、冷蔵庫で一晩おいて昆布をとりだす。

②離乳食を作る時には、だし汁を加えてからしっかりと沸騰させる。

※昆布だしは冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。



冷凍保存のポイント

- ・新鮮なうちに冷凍する。
- ・よく冷ましてから冷凍庫に入れる。
- ・短時間で冷凍する。
- ・使いやすいように小分けにする。
- ・品名と冷凍した日を書いておく。
- ・一週間を限度に使い切る。
- ・使うときは必ず再加熱をする。

食中毒予防の三原則

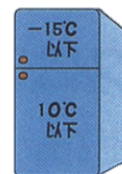
つけない

手指・食材・調理器具をしっかりと洗う。離乳食用に洗いやすいミニまな板がおすすめ。



増やさない

冷蔵庫・冷凍庫で保存する。離乳食は作ったらすぐに与える。すぐ与えない場合は、冷蔵庫・冷凍庫で保存する。食べ残しは与えない。



やっつける

加熱してしっかり中まで火を通す。半生・半熟のものは絶対に与えない。



5～6か月頃の離乳食のすすめ方・作り方の動画はこちら



7～8 か月頃(モグモグ期)

2回食にすすめます。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ましょう。

離乳食の進め方

- ・1日2回食で食事のリズムをつけていきます。
- ・離乳食後に母乳や育児用ミルクを与え、この他は授乳のリズムに沿って与えます。

(例)

6時	10時	14時	18時	22時
				

調理形態

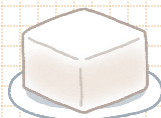
口の動き

- ・上下唇がしっかり閉じて薄く見える。
- ・左右の口角が同時に伸縮する。



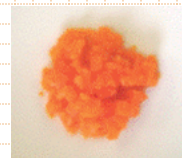
やわらかさ

舌でつぶせる絹ごし豆腐くらいの固さ



大きさ

やわらかくしたものをあらつぶし・あらみじんぎり



固さをすすめるときのポイント

- ・1食のうち1品からすすめます。食べられるようになったら品数を増やしたり、少しずつ形を残していきます。
- ・細かくきざんでも固いと舌でつぶせません。与える前に指ではさんで軽い力でつぶれるか確かめましょう。

食事の目安

離乳食の量はあくまで目安です。赤ちゃんが元気で、身長や体重が身体発育曲線に沿って増えているかなどを確認しながら進めましょう。

食べられる食材	調理方法	1回あたりの目安量
主食	米	7倍がゆが目安。やわらかく炊けば、つぶさなくてよい。
	パン	小さくちぎり、育児用ミルクや牛乳、スープで煮る。
	いも類	蒸したり、煮たものをややあらくつぶし、ゆで汁などでゆるめる。
	麺類	やわらかくゆで、米粒大にきざむ。
副菜	野菜・果物	やわらかくなるまで加熱して、きざんだりあらくつぶしにする。
	海藻類	やわらかく煮てきざむ。
主菜	魚	加熱したものを細かくほぐす。まぐろなどの赤身魚や鮭も使用できる。
	肉	鶏ささみや鶏肝が使用できる。ゆでて凍らせた身をすりおろす。
	大豆製品	納豆は細かくきざむ。
	卵	卵黄に慣れたら卵白も使用する。しっかり加熱する。
	乳製品	牛乳は調理用を使用する。ヨーグルトはプレーンタイプを使用する。チーズは塩分や脂肪の少ないものを使用する。溶かすと食べやすい。
油脂	バター 与え過ぎるとお腹がゆるくなるので注意する。	少量

素材の味で食べましょう！

主菜は1回あたりどれか1つ

食べさせ方のポイント

与え方

「5～6 か月頃」参照。

食具

ボウル部があまり深くないスプーンにする。

姿勢

一人で座れるようになったら、足底を床や椅子の補助板につけて、安定した姿勢がとれるようする。



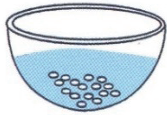
コップ飲みの練習を始めるなら

- ①ティースプーンを横向きにして下唇におき、上唇を水分に触れさせて、すすらせる。
- ②①に慣れたら、コップの縁を唇ではさませて、上唇に水分が触れるまでコップを傾けて与える。コップは縁が薄く、哺乳瓶のふたくらいのサイズがよい。

離乳食の作り方

5倍がゆ

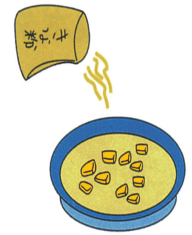
- ①米1:水5の割合で20分ほど浸しておく。
- ②火にかけ沸騰したら、弱火にし、米粒がやわらかくなるまで炊いて蒸らす。



ごはん1:水3の割合でもOK

かぼちゃのあべかわ風

- ①かぼちゃは種と皮を取り、1cm角位に切り、やわらかくゆでて水けをきる。
- ②熱いうちにきな粉であえてできあがり。



魚のクリーム煮

- ①魚はゆでてほぐす。野菜はやわらかくゆでて細かく切る。
- ②鍋にバターを入れ、玉ねぎを炒める。小麦粉を加えて炒め、育児用ミルクまたは牛乳を加える。とろみがついたら魚、ブロッコリーを入れて煮る。



レバーマッシュ

- ①レバー(鶏肝)は、下処理¹⁾して細かく切る。じゃがいもはゆでてつぶす。
- ②鍋にバターを入れて、レバーを炒める。じゃがいもを加え、育児用ミルクまたは牛乳で固さを調整する。



¹⁾: 鶏肝は流水にさらして血抜きをし、熱湯でゆでる。



鉄を多く含む食品

赤ちゃんは生後6か月頃から鉄が不足しやすくなりますので、鉄分が多い食材を取り入れていきましょう。また、育児用ミルクやフォローアップミルクには鉄が添加されているので、離乳食に活用しましょう。



赤身魚



赤身肉



レバー



鶏卵



納豆



きな粉



凍り豆腐



ほうれん草



小松菜



ひじき

ベビーフードもうまく使って・・・

ベビーフードのメリット

- ・手づくりの離乳食と組み合わせると、食品数、調理形態が豊かになります。
- ・月齢に合わせて、粘度、固さ、粒の大きさなどが調整されているので、離乳食づくりの見本となります。
- ・パッケージに離乳食のメニューが提案されているものもあり、離乳食の組み合わせの参考になります。

利用するときのポイント

- ・赤ちゃんの月齢や固さに合ったものを選び、与える前に一口食べて味や固さ、温度を確認しましょう。
- ・料理や原材料が偏らないように、主食・主菜・副菜をそろえた食事にしましょう。
※主食: ごはんや麺類など、主菜: 魚・大豆製品・卵などを使った料理、副菜: 野菜・海藻などを使った料理。
- ・びん詰やレトルト製品は、開封したらすぐ与え、食べ残しは与えないようにしましょう。

7~8か月頃の離乳食のすすめ方・作り方の動画はこちら




9～11 か月頃(カミカミ期)

1日3回の食事のリズムを大切に。共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねましょう。

離乳食の進め方

- ・はじめは赤ちゃんのリズムで3回食にすすめ、慣れてきたら家族と同じ食事時間にします。
- ・食べる楽しさを知るために、様々な食感を取り入れましょう。
- ・鉄分の多い食品を積極的に取り入れましょう。
- ・味付け前のものを取り分けて、食品のバリエーションを増やしましょう。

(例)

6時	10時	14時	18時	22時
				

調理形態

口の動き

かんでいる方の口角が縮む。



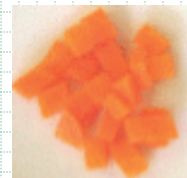
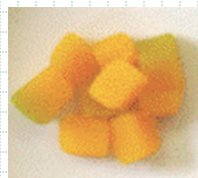
やわらかさ

歯ぐきでつぶせるバナナ
くらいの固さ



大きさ

やわらかくしたものを5～8mmくらい



食事の目安

離乳食の量はあくまで目安です。赤ちゃんが元気で、身長や体重が身体発育曲線に沿って増えているかなどを確認しながら進めましょう。

食べられる食材		調理方法・与え方	1回あたりの目安量
主食	米	5分がゆから軟飯に慣れさせる。	全がゆ90～軟飯80g
	パン	やわらかいパンやホットケーキはちぎって与える。	
	いも類	つぶし方をあらめにする。	
	麺類	やわらかくゆで、1～2cmくらいの長さに切る。	
副菜	野菜・果物	やわらかくすれば、ほとんどの野菜、果物などを使用できる。手づかみ食べしたい子には手で持ちやすい大きさに調理する。	野菜・果物 30～40g
	魚	いわし、さば、さんまなどの青皮魚を与えてもよい。	魚 15g
	肉	豚肉・牛肉は赤身のひき肉から始める。	肉 15g
	大豆製品	大豆はやわらかく煮て、うす皮をとり、つぶして与える。	豆腐 45g
	卵	「7～8か月頃」参照。	全卵1/2個
	乳製品	「7～8か月頃」参照。	乳製品 80g
油脂	植物油など	少量	
調味料	しょうゆ・ケチャップなど	風味程度	

家族と食べる機会を増やしていきましょう！

主菜は1回あたりどれか1つ

食べさせ方のポイント

与え方

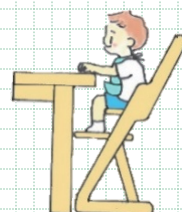
- ・自分で食べる練習をさせる。
- ・手づかみ食べや、前歯でかみとる練習ができるように形のあるものを与える。

食具

スプーンはボウル部がやや深い形にし、口唇の力をつけるようにする。

姿勢

自分の手が届くテーブルで、やや体が前傾した姿勢がとれるようにする。

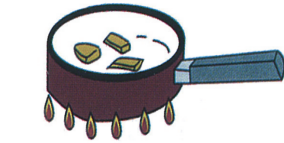
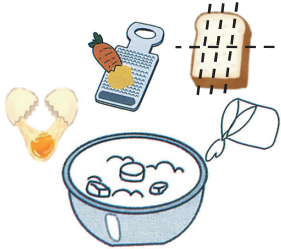


離乳食の作り方

フレンチトースト

①卵、育児用ミルクまたは牛乳、すりおろした人参を混ぜ、切ったパンをつける。

②フライパンにバターをひき、①の両面を焼く。

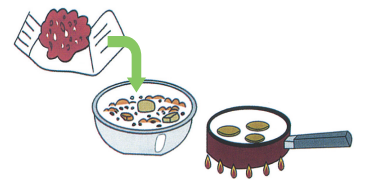


*卵が入るので、しっかりと加熱する。

ハンバーグ

①玉ねぎはみじん切りにして加熱し、人参とじゃがいもは生のまますりおろす。

②ひき肉をよく練り、①を混ぜ合わせる。しょうゆを数滴たらし風味をつける。小判型にして両面を焼く。



手づかみ食べのポイント

食べ物を触ることで食べ物への関心や食べる意欲が高まり、自分で食べる楽しさを体験していきます。子どもの食べるペースを大切に、手づかみ食べをさせてあげましょう。

手づかみ食べのメリット

- ・目・手・口の協調動作を行うことができ、スプーンなどの食具への移行も進みやすくなります。
- ・前歯を使って自分なりの一口量をかみ取る練習になります。

手づかみ食べがしやすい大きさ

目安はペットボトルキャップ2個並べた大きさ。(赤ちゃんが握って一口分が出るくらい)。

料理例)おにぎり、ハンバーグ、フレンチトーストなどのつかみやすい料理、スティック状の野菜 など

汚れてもいい環境にしましょう

手づかみ食べで汚れても、後片付けがしやすいように準備しましょう。

例)エプロンをつける、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷く、食べ物は子ども用のお皿に、汁物は少量にする など

おなかをすかせて、しっかり食事

食べる行動を起こさせるには、食事時間におなかですい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にしましょう。



大人の食事から取り分けましょう

取り分け離乳食のポイント

- ・大人用の味付けをする前に取り分けましょう。
- ・赤ちゃんの成長や発達段階に合わせた材料や固さ、大きさにしましょう。
例) きざむ、つぶす、とろみをつける、汁けを多くする など
- ・市販の惣菜など辛味や塩分・脂肪分の多いもの、歯ぐきでつぶしきれないものは避けましょう。

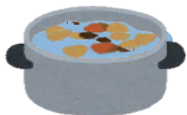
大人のカレーから離乳食用の野菜の煮物を作ろう！

①ルウを入れる前にやわらかく煮た具材を取り分ける。

②具材は包丁やスプーンで食べやすい大きさにする。

③煮汁と具材に少量の砂糖としょうゆを入れ、レンジや小鍋で加熱する。

④野菜の煮物のできあがり。



9～11 か月頃の離乳食のすすめ方・作り方の動画はこちら



12~18 か月頃(カチカチ期)

手づかみ食で、自分で食べる楽しみを増やしましょう。

離乳食の進め方

- ・形のある食物をかみつぶことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分を母乳や育児用ミルク以外の食物から摂取できるようになります。
- ・食事は1日3回、必要に応じて、補食としておやつを1日1~2回与えます。
- ・母乳や育児用ミルクは、子どもの離乳の進行や完了の状況に応じて与えましょう。

(例)



調理形態

やわらかさ 歯ぐきでかめる肉団子ぐらいの固さ

食事の目安

離乳食の量はあくまで目安です。赤ちゃんが元気で、身長や体重が身体発育曲線に沿って増えているかなどを確認しながら進めましょう。

食べられる食材	調理方法・与え方	1回あたりの目安量
米	固めのごはんの場合は湯を加えラップをして加熱し蒸らすとよい。	軟飯90~ごはん80g
パン	ロールサンドにすると手に持って食べやすい。	
いも類	口に入れやすく、手に持ちやすい大きさに調理する。	
麺類	やわらかくゆで、2~3cmぐらいの長さに切る。	
野菜類・果物	やわらかくすれば、ほとんどの野菜、果物などを使用できる。手に持ちやすい大きさに調理する。	野菜・果物 40~50g
魚	新鮮で薄味のものであれば、干物も与えられる。	魚 15~20g
肉	ハンバーグや肉団子などの持ちやすいものを与える。	肉 15~20g
大豆製品	生揚げや油揚げは油抜きして使用できる。	豆腐 50~55g
卵	だし巻き卵、オムレツ、サンドイッチなど様々な料理に取り入れる。	全卵1/2~2/3個
乳製品	「7~8か月頃」参照。牛乳は飲料として使用できる。	乳製品 100g

家族も一緒に薄味で食べましょう。

主菜は1回あたりどれか1つ

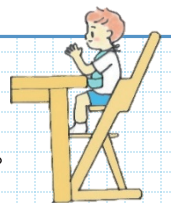
食べさせ方のポイント

食具

- ・手づかみし、自分で食べる動きが活発になるので、スプーンを持ちたがるときは手に持たせる。
- ・コップが使えるようになるので、哺乳瓶を使用する必要はない。

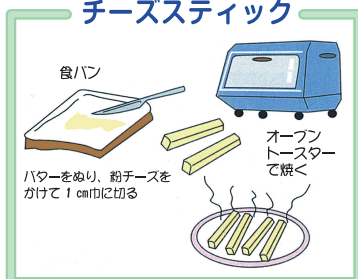
姿勢

足底が床または椅子の補助板につく姿勢で垂直に座り、ひじがテーブルにつくようにする。



手作りおやつレシピ

チーズスティック



ロールサンド



かみかみいりこ



12~18か月頃の離乳食のすすめ方はこちら



取り分け幼児食レシピはこちら

