

## <離乳食について>

離乳食は、赤ちゃんの成長に合わせてゆっくり進めていきます。生後5ヶ月くらいまではお母さんのおっぱいや、ミルクで大きくなりますが、6ヶ月くらいになると少しずつ様子を見て離乳食を始めていきます。最初は、おもゆや汁上澄みをスプーン1さじずつから慣らします。保育園では家庭での進み具合を見ながら個々のペースで進めていきます。離乳食を進める上で一番大事なことは、赤ちゃんのペースに合わせて、だんだんとステップアップをしていくことです。様子を見ながら食べ物の種類や、量を増やしていきます。上手くステップアップできない時には、しばらくそのままの段階で、食事をすすめていきます。そのうち新しい味や形状の離乳食に手を伸ばして進んでいきます。食べる意欲をつけながら、母乳やミルクからスムーズに移行でき、離乳食が完了できるようにしましょう。

## <午前食> 10:40～12:00

月齢	離乳食のすすみ方	留意点
0～4ヶ月 母乳 ミルク中心	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1回の授乳量100cc～140cc（2～3時間おき）</li> <li>・抱かれて顔を見ながら飲む</li> <li>・徐々に授乳時間のリズムができてくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授乳後たて抱きにして背中をさすりゲップをしっかりと出させる</li> <li>・しっかり目を合わせながら飲ませる</li> </ul>
5ヶ月～ 離乳準備期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1回の授乳量160～200cc（3～4時間おき）</li> <li>・おもゆ、汁上澄み（30～50cc）</li> <li>・授乳時間のリズムができてくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スプーンを使って、おもゆ、だし汁等を、1さじずつ、スプーンから口唇まで取り込む事を覚える</li> <li>・首がしっかり座りほしがら様子が見られたら始める</li> </ul>
6ヶ月～ 初期食 （1回）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日1回ドロドロベタベタ状のものを与える</li> <li>・食後のミルク160cc～180cc</li> <li>・食べ物を見て喜ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・飲み込む時に「ゴクン」と声をかけ、飲み込みやすいように促す</li> <li>・初期食はミルクとミルクの機嫌の良い時に食べさせる</li> </ul>
7～8ヶ月 中期食 （2～3回食）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日2～3回舌でつぶせる硬さの種類のものを与える</li> <li>・家庭で夕食をとる</li> <li>・食後のミルク100cc～160cc</li> <li>・椅子に座りコップでお茶を飲ませてもらう</li> <li>・食べ物に手を出しビスケットなど手に持つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コップで飲む事を覚える</li> <li>・食事の前後に手や口をふく</li> <li>・椅子やラックに座って食べるが、ラックはなるべく使わず必要に応じて使うようにする</li> <li>・スプーンは真っすぐ入れて真っすぐ引き出して自分で取り込む練習をさせていく</li> <li>・「モグモグ」と声をかけ舌をしっかり動かす事を覚える</li> </ul>
9～11ヶ月 後期食 （4回食）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・園では1日3回、歯ぐきでつぶせるように刻んで柔らかく煮たものや、ほぐしたものを与える</li> <li>・家庭で朝食、夕食を食べる</li> <li>・食後のミルク50cc～100cc</li> <li>・手づかみで食べようとする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の前後に挨拶を促す</li> <li>・自分で食べたい欲求を大切に、手づかみ食べをしっかりとさせ、かじり摂ることを覚える</li> <li>・「モグモグ」「カミカミ」と声をかけ咀嚼を促す</li> <li>・乳児の手を添えるようにしてコップで飲む練習をする</li> </ul>
12～18ヶ月 幼児食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3回食べやすい大きさで与える（おやつ2回）</li> <li>・朝のおやつ時と3時のおやつ時に牛乳80cc～100ccをコップで飲む</li> <li>・スプーンを持って食べようとする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手づかみがしっかり出来るようになったらスプーンを持たせる</li> <li>・幼児食に移行し慣れてきた頃に牛乳を初めていくが牛乳は、初めはお湯で少し薄めたものから練習していく</li> </ul>



**【言葉のかけ方】**

- ・「すごいね!」「上手だね!」ほめ言葉をしっかりかけよう!
- ・食事の時は、いただきます、ごちそうさま、カミカミ、ゴックン、おいしいね、よく食べたね、食品の名前を知らせながら食べる。

**【食欲・機嫌】**

- ・食欲のない子、熱がある子、下痢の子どもには、おかゆ、消化のよい食べ物を用意しています。

**【献立例】**

**6ヶ月の子どもの離乳食メニュー(初期食)**

- ・10倍粥
- ・だし汁
- ・白身魚のミルク煮
- ・トマトペースト



**【献立例】**

**7・8ヶ月の子どもの離乳食メニュー(中期食)**

- ・五分粥
- ・薄味の味噌汁
- ・白身魚のミルク煮
- ・かぶとグリーンピースのトマト煮



**【献立例】**

**10ヶ月の子どもの離乳食メニュー(後期食)**

- ・五分粥
- ・薄味の味噌汁
- ・白身魚のミルク煮
- ・かぶとグリーンピースのトマト煮



**<午後食>**

おやつは子ども達にとって最大の楽しみですが、3回の食事では摂りきれない栄養を補うという大切な役割があります。0才児は、体も小さく1回の食事で栄養を摂りきれないので、おやつも食事の一部と考え、午前食と午後食に分けて食事をしていきます。

3:20~3:50...中期食から幼児食の子どもは午後食を食べています。



子どもの食べ物について心配事やわからないことがあったら、ご相談下さい。