

# 離乳初期

## 目標＜お口を閉じて食べる＞



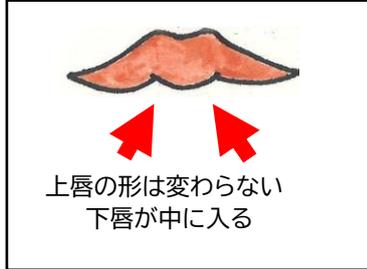
目安：寝返りをする（生後5～6か月頃）

食事回数：1日1回 1さじから始める（※**進め方と目安量**を参照）

調理形態：すりつぶして、なめらかにした状態（トロトロのポタージュ状）

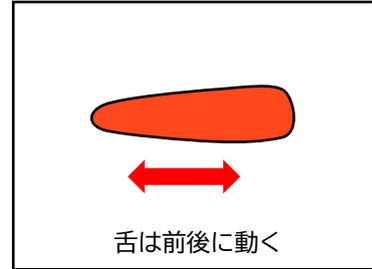
※裏ごし・すりつぶしたものに水分を足す。

唇の動き：



舌の動き：

【横からの図】



### ＜離乳食レシピ＞

#### ◎10倍がゆ◎

- ①炊いたご飯 20gに水 100mlを入れて、弱火にかける。
- ②15～20分炊いたらフタをしたまま10分蒸らす。
- ③②を裏ごしして、湯冷ましを加えてトロトロにする。

#### ◎炊飯器で簡単やわらか野菜◎

炊飯器でご飯を炊くときに、野菜をのせて一緒に作る方法です。

- ①いつも通りに米と水をセットする。
- ②その上に、野菜をのせて通常炊飯モードでご飯を炊く。
- ③炊き上がったら、野菜を取り出し、食べる量をラップで包んで指でつぶす。  
湯冷ましを加えて、かたさを調整します。

おすすめ野菜

じゃがいも・にんじん・かぼちゃ・さつまいも・大根・かぶ

### ＜進め方と目安量＞

種類 \ 日数	1～2日目	3～4日目	5～6日目	7～10日目	11～15日目	16～25日目	26～30日目
つぶしがゆ					× 5	× 6	約30g
すりつぶした野菜							約15g
つぶした豆腐・白身魚・卵黄							約5～10g

アレルギー症状が強くやすい卵黄は耳かき1さじから始めましょう。

食材を裏ごしした、なめらかな口当たりから始めて、徐々にすりつぶしに調理方法を変えていくと、次のステップに進みやすいです。

## 離乳中期

目標<舌と上あごでつぶして食べる>



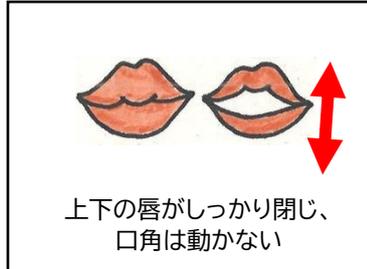
目安：支えなしで座る→座って手を使って遊ぶ（生後7～8か月頃）

食事回数：1日2回食

調理形態：舌と上あごでつぶせる（ジャム状）

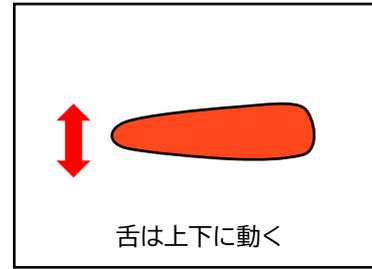
※粗つぶししたものに水分を足す。

唇の動き：



舌の動き：

【横からの図】



### <離乳食レシピ>

#### ◎7倍がゆ◎

- ①炊いたご飯 20gに水 60gを入れて、弱火にかける。
- ②15～20分炊いたらフタをしたまま10分蒸らす。
- ③粗つぶしする。

#### ◎青菜と豆腐和え（葉先6枚・豆腐 40g）◎

- ①青菜の葉先を柔らかく茹でる。水にさらして、水気を絞る。  
冷凍の場合は、電子レンジで加熱して、水気を絞る。
  - ②耐熱容器に豆腐と豆腐がかぶる程度の水を入れて、電子レンジ 600w で1分加熱する。
  - ③刻んだ青菜と②の水をきった豆腐を合わせる。だし汁や湯冷ましを加えて、ジャム状にする。
- 🌱青菜・・・小松菜、ほうれん草、モロヘイヤなど。茎が細いほうがやわらかく離乳食向きです。

#### ◎かぼちゃのミルク煮(冷凍かぼちゃ5個・牛乳 100～120ml)◎

- ①冷凍かぼちゃを電子レンジ 600wで2分加熱して、皮を外す。
  - ②鍋に①かぼちゃと牛乳を入れて煮る。牛乳とかぼちゃが混ざったら火をとめる。
- ※飲用牛乳としては1歳になってから。調理には離乳中期から使うことができます。  
牛乳の代替えとして粉ミルクが使用できます。

### <<離乳食の調理方法>>

- ①裏ごし・・・やわらかく煮た野菜を裏ごし器などの網に押し付ける。
- ②つぶす・・・やわらかく煮た野菜をスプーンやフォークの背でつぶす。
- ③刻む・・・ゆでた野菜の繊維を断ち切るように、包丁またはキッチンばさみで刻む。
- ④ほぐす・・・魚・肉などかみ切る力が必要なものは、ラップで包んで指先でほぐす。
- ⑤とろみ・・・パサパサする魚・肉はほぐして、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥すりおろす・・・冷凍した食品をおろし金ですりおろす。

※食べやすいかたさになるように、水分を足してください。



## 離乳後期

目標<歯ぐきでかんで、咀嚼のリズムを学ぶ>



目安：はいはいする→

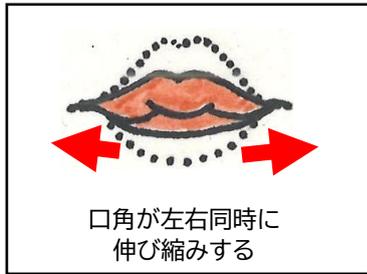
つかまり立ち、伝い歩きをする（生後9～11か月頃）

食事回数：1日3回食

調理形態：歯ぐきでつぶせる（親指と薬指でつぶせる）

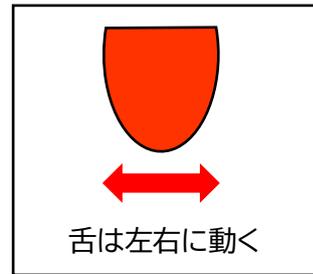
※調味料（しょうゆ、みそ）を極少量使用できる。

唇の動き：



舌の動き：

（正面からの図）



### <離乳食レシピ>

#### ◎5倍がゆ◎

①炊いたご飯40gに水80gを入れて、加熱する。

小鍋でなく、電子レンジ加熱することもできます。

#### ◎ツナバーグ(ノオイルのツナ缶1/2缶、じゃがいも1個、にんじん1/3本、

たまねぎ1/4個、バター5g)◎

①じゃが芋は皮をむいて乱切り、にんじん・たまねぎは皮をむいてうす切りにする。

②鍋に水と①を入れて、中火でやわらかくなるまで加熱して、水気をきる。

③②が温かいうちに、汁をきったツナ缶と混ぜ合わせ、つぶして小判型に整える。

④フライパンにバターを溶かして、③を並べ、両面焼き色をつける。

大人が食べるときは、ケチャップをかけるとおいしいです。

## ● 離乳食とりわけテクニック ●

離乳後期になると、食べられる食材が増えてきます。

大人の食事を作る過程で、

①食べられない食材を入れる前

②油っぽい食材を入れる前

③味付けをする前

このタイミングで、子どもの分をとりだします。

食べやすくするために

かたい場合は・・・

・耐熱容器に入れて、水分を足してレンジで加熱する

かみ切るのが難しいそうなときは・・・

・ほぐす、刻んでとろみをつける

具たくさんのお味噌汁は、とりわけ離乳食が作りやすく、

大人も野菜がたくさん食べられます。

## 離乳完了期

目標<少しずつ奥歯を使って食べられるようにする>



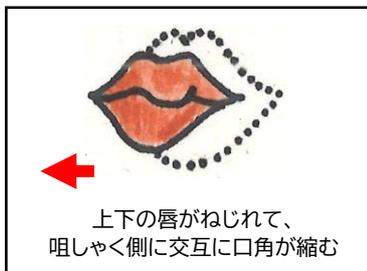
目安：つかまり立ち、伝い歩きをする（生後12～18か月頃）

食事回数：1日3回+補食（おやつ）

調理形態：歯ぐきでかめる（親指と人差し指でつぶせる）

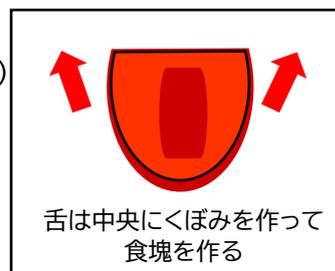
※一口量をサポートしてあげましょう。

唇の動き：



舌の動き：

（正面からの図）



### ☀前歯でかじり取りしていますか？☀

かじり取りをすることで、一口量を覚えます。最初は口に食べ物を詰め込みすぎることがあるので、大人が一口量をサポートしてあげましょう。

補食（おやつ）は、エネルギーやカルシウムが摂れるものがよいでしょう。

例）細長く切った食パン、棒状のおにぎり、果物、いも類、牛乳・乳製品など

## 水分摂取の進めかた

目標<お口を開いて水分を飲めるようにする>

母乳やミルク



乳首を奥深くふくませる。

スプーン飲み  
（すすり飲み）



スプーンを横にして下唇にのせる。

コップ飲み



コップを少しずつ傾ける。

ストロー飲み



ストローを口の奥に入れないようにする。

「吸うお口」から「食べ物を咀嚼するお口」に変化するのが離乳食期です。



赤ちゃんの吸うお口時期にストロー飲みを続けると、舌を前に出した誤った舌の位置が癖になる可能性があるため、すすり飲みから始め、コップ飲みをおすすめします。ストローを使用する場合は、お口の奥までストローが入らないように、ストローを短くしてください。