
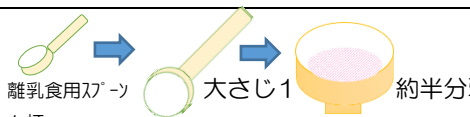
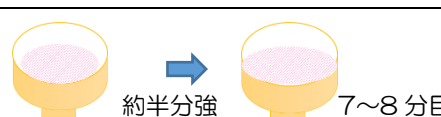
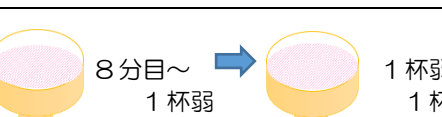
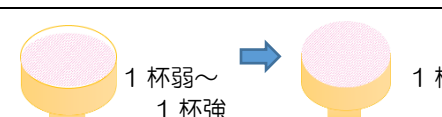









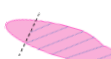















		離乳初期 生後5~6ヶ月ごろ	離乳中期 生後7~8か月ごろ	離乳後期 生後9~11か月ごろ	離乳完了期 生後12~18か月ごろ				
離乳食の回数 食べ方の目安 		1日1回 ○赤ちゃんの様子をみながらひとさじずつ始めます。	1日2回 ○食事のリズムを付けましょう。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、食品の種類を増やしていきましょう。	1日3回 ○食事のリズムを大切にしましょう。 ○家族一緒に食卓を囲む楽しい体験をさせてあげましょう。	1日3回 ○食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。 ○自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めます。				
食事の目安 (調理の形態)		なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトくらい)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)	歯ぐきでかめる固さ (肉団子くらい)				
1食(主食・主菜・副菜)の量の目安 (子ども用茶碗1杯180ml目安)		 離乳食用スプーン1杯 → 大さじ1 → 約半分弱	 約半分強 → 7~8分目	 8分目~1杯弱 → 1杯弱~1杯強	 1杯弱~1杯強 → 1杯強				
1回あたりの目安量	主食	①アレルギーの心配の少ない米(10倍粥をよくすりつぶして)から始めましょう。 ②すりつぶしたじゃがいもや野菜なども試してみましょう。 ③慣れてきたらつぶした豆腐、白身魚(たら以外)・卵黄などを試してみましょう。 ※肉・乳製品はこの時期は与えません。	7倍がゆ 50~80g (大さじ3と1/3) 	パン うどん そうめん	5倍がゆ90g (大さじ6) ~軟飯80g (大さじ5) 	スパゲティ マカロニ ビーフン	軟飯90g (大さじ5強) ~ごはん80g (大さじ6) 	中華麺 ホットケーキミックス	
	副菜		野菜 果物	 20~30g (大さじ1強~大さじ2)	ニラ さやいんげん のり	 30~40g (大さじ2~大さじ3弱)	ごぼう、もやし きのこ、れんこん わかめ、ひじき 切干大根	 40~50g (大さじ3弱~大さじ4強)	アボカド 粒コーン
	主菜 主菜は1日1食品を使用した場合の分量です。(2食品使用の時は1/2量程度を目安に)		魚	 10~15g (刺身1切)	まぐろ、鮭 かつお ツナ水煮缶	 15g (刺身1切半)	たら 青魚 ぶり	 15~20g (刺身1切半~2切)	ツナ缶
			または肉	 10~15g	ささみ	 15g	レバー、 牛→豚	 15~20g	合いびき肉
			または豆腐	 30~40g	高野豆腐 納豆	 45g	水煮大豆 おから 枝豆	 50~55g	厚揚げ 油揚げ
			または卵	 卵黄1個 →  全卵1/3個		 全卵1/2個		 全卵1/2~2/3個	
または乳製品	 50~70g (大さじ3~大さじ4)	牛乳(調理のみ) プレーヨーグルト チーズ	 80g (大さじ5強)		 100g (大さじ6強)	牛乳			
だし	こんぶだし、野菜スープ	かつおだし	いりこだし	無添加だし、無添加コンソメ					
味付け	必要ありません			大人の1/4程度	大人の1/3程度				
授乳の目安 	<div style="background-color: #4a90e2; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> 離乳食の後の母乳や育児用ミルクは、赤ちゃんの様子を見て与えましょう。 </div>								
	母乳やミルクは飲みたいだけ与えましょう。 ミルク量目安 200ml×5回/日	<離乳食の後に与える他に> 母乳：赤ちゃんが飲みたいだけ ミルク量目安 200ml×3回/日	<離乳食の後に与える他に> 母乳：赤ちゃんが飲みたいだけ ミルク量目安 200ml×2回/日	1人1人の離乳の進行および完了の状況に応じて与えます。卒乳後は牛乳などを 1日300~400ml コップで与えましょう。					

※上の表はおおよその離乳食のすすめかたの目安です。赤ちゃんの発達には個人差がありますので様子を見ながら進めます。

※9か月以降は鉄が不足しやすいので赤身の肉や魚、レバーを積極的に使しましょう。

※フォローアップミルクは母乳代替食品ではなく、離乳が順調に進んでいる場合は、摂取する必要はありません。

Q 離乳食を始める時期は？

A 赤ちゃんが5～6か月ごろになり、こんな様子が見られたら離乳食スタートです。

- ①首のすわりがしっかりして寝返りができる
- ②5秒以上座れる
- ③食べ物に興味を示す
- ④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

Q すすめ方は？

A 1日1回ひとさじから食べ物に慣れさせましょう。

	1週目（おかゆに慣れさせる）							2週目（おかゆ+野菜）							3週目～（おかゆ+野菜+たんぱく質）							
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
おかゆ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ごはん		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
野菜								●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
たんぱく質															●	●	●	●	●	●	●	●

● = 小さじ1 (5ml)
初めての食品は1日1品離乳食用スプーン1杯(2ml)からはじめましょう。

野菜もおかゆくらいのとろみに！
いろいろな野菜を試してみましょう。

豆腐→白身魚→卵黄などを試してみましょう。

Q 離乳食の時間は？

A 機嫌のいい時間帯で、母乳や育児用ミルクを与える時間に、まずは離乳食を与えましょう。その後、母乳や育児用ミルクを飲みたいだけ飲ませましょう。

Q 離乳食で気を付けることは？

- A
- ・衛生面に注意（食材や手指、調理器具など清潔に。1歳までは果物やヨーグルト以外は加熱してから与えます）
 - ・初めての食品は1日1品離乳食用スプーン1杯から、体調の良い時に与えて、その後よく観察します。（初めて与える食品は小児科が受診できる時間に食べさせると安心です）
 - ・乳児ボツリヌス症の予防のために、はちみつ・黒砂糖の使用は1歳を過ぎてからです。

Q おやつはいつから？

A おやつは足りない栄養を補うための捕食です。離乳食を1日3回食べるようになってからがいいでしょう。時間と量を決めて果物、乳製品、芋類などがおすすめです。赤ちゃんのぐずりや泣きをおやつでごまかさないようにしましょう。

Q すききらいが多くて困っています

A 一時的なものなので、あまり気にせず無理強いはいしないことです。別の日に出したり、調理法を変えたりすると食べることもあります。

* おかゆの作り方 *

月齢や離乳食の進み具合に合わせて進めていきましょう。

	米	水	ごはん	水
10倍がゆ 米：水=1：10	大さじ1	大さじ10 (150ml)	大さじ1	大さじ4 (約60ml)
7倍がゆ 米：水=1：7	大さじ1	大さじ7 (105ml)	大さじ1	大さじ3 (約45ml)
5倍がゆ 米：水=1：5	大さじ1	大さじ5 (75ml)	大さじ1	大さじ2 (約30ml)
軟飯（柔らかめ） 米：水=1：2	大さじ1	大さじ2 (30ml)	大さじ1	大さじ1 (約15ml)

米から作る場合

- ① 米をさっと洗い鍋に入れ、分量の水を加えてそのまま20分ほど吸水させます。
- ② 鍋にふたをして、強火にかけます。
- ③ 煮立ったら弱火にして、吹きこぼれないように注意しながら30分ほど炊きます。
- ④ 火を止め、ふたをしたまま10分ほど蒸らします。

※鍋の大きさなどによって水の量を調節してください

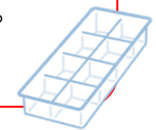
炊飯器を使用して手軽に

深めの湯のみや耐熱コップなどに、分量の米と水を入れて、炊飯器にセットした米の中央に置いて炊飯すると、大人のご飯と一緒に炊くことができます。

ごはんから作る場合

- ① 鍋に分量のごはんと水を入れ、火にかけます。
- ② 煮立ったらごく弱火にして約10分炊きます。
- ③ 火を止め、ふたをしたまま10分ほど蒸らします。

★おかゆ、だしなどは製氷皿などに入れ冷凍保存できます★
必ず再加熱して使い、1週間を限度に使い切りましょう。
一度解凍したものは再冷凍できません。



✿ 食べる楽しさの共有を ✿

食事や睡眠などの生活リズムを整えることが大切です。しかし、食べさせることにこだわりすぎると余裕がなくなり、お互いに食事がつらくなってしまいます。ゆっくりあせらずに進め、一緒に食べることを楽しみましょう。