

ざっくり

# 離乳食スケジュール

初期

中期

離乳食の進め方は、大まかに4つの段階に分けると理解しやすいです。舌の動きや歯の生え方、消化機能の発達に応じて、食べられるものを食べやすい形状に変えてあげることがポイントです。衛生面には気を付けて、食べる量は、「目安」です。この通りにいなくても、成長曲線のカーブに沿っているなら大丈夫。

## 初期（生後5～6か月頃）



まずは食べることに慣れること。飲み込むこと（ゴックン）を覚える時期です。

舌の動きや歯の生え方、口の発達

### ● 1日1回

- まずはたくさん食べることよりも、口に入った離乳食を咽（のど）で飲み込むようになることが目標。
- 新しい食材は、ひとさじ量で試し、食物アレルギーの反応や消化の状態を見ながら少しずつ進めていきましょう。
- 母乳や育児用ミルクは、赤ちゃんが欲しがらなければ大丈夫。

食べ物の硬さ（調理形態）

エネルギーとなる

炭水化物

米・パン・めん類・いも

体の卵子を整える

ビタミン・ミネラル

野菜・果物

体を作る

たんぱく質

魚・肉・豆腐・卵・乳製品

つぶしがゆから始める

すりつぶした野菜なども試してみる

慣れてきたら

つぶした豆腐・白身魚、卵黄などを試してみる

- ベースト状から始めましょう。
- 調味料は使わずに、出汁と素材の味を生かしましょう。

## 赤ちゃんのペースに合わせ

母乳やミルクだけを飲んでいただけの赤ちゃんにとっても、固形食へと移行するのは大きな変化。最初からうまくいきがたいのは当たり前です。あせらず、ゆっくり、赤ちゃんのペースに合わせて、楽しんで進めましょう。

## 中期（生後7～8か月頃）



歯が生え始め、豆腐の硬さ程度のものを、舌と上あごでつぶして食べます。

### ● 1日2回

- 味や舌触りを柔しめるように食品の種類を増やしていきましょう。
- 飲が不足してくる時期なので、鉄の摂取を意識した食材を取り入れて。
- まだ栄養の中心は母乳や育児用ミルク。母乳は赤ちゃんが欲しがるだけ。育児用ミルクは1日3回程度あげましょう。
- ベースト状のものを上手にゴックンでできるようなら、そろそろ硬さを次のステップへ。指で簡単につぶがせる豆腐ぐらいの硬さが目安。
- とろみをつけると、口の中でまとめて飲み込みやすくなります。
- 少しずつ調味料で味をつけ始めても。

全がゆ 50～80g

20～30g

魚または肉なら… 10～15g

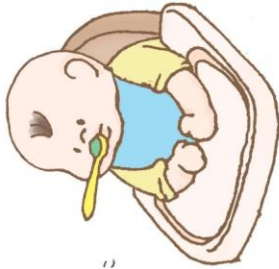
豆腐なら …… 30～40g

卵なら …… 卵黄 1～全卵 1/3

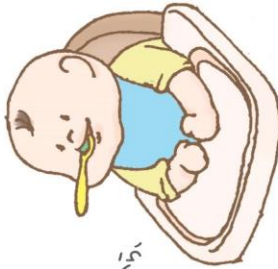
乳製品なら …… 50～70g

1回あたりの目安です

## スプーンでの食べさせ方



① スプーンを下唇の上に乗せ、口を開いて取り込むのを待つ。



② 舌の力で挟んで取り込むのを待つから、スプーンをゆっくり水平に引く。



③ ゴックンが持たず、次のひとさじ。こぼしたら優しくスプーンですくってあげる。

これはNG!

- × 口の中までスプーンを入れる
- × 上あごに擦り付ける



離乳食や赤ちゃんの成長に関して心配や知りたいことがあれば、病院や保健センターの管理栄養士、保健師などに相談することができます。

ざっくり

# 離乳食スケジュール

後期 完了期

9か月を過ぎると、食べ物を手でつかんだり、つぶしたりして様々な感触を楽しみます。これは食べ物、形や感触を手で触れて学んでいる証。また、前歯でかじりとり適度な一口量を自分で覚えること、自分で食べられるようになるための練習です。赤ちゃんの自由にできる環境を整えましょう。

## 後期（生後9～11か月頃）



食べ物を前面で噛み切って、歯茎でモグモグ食べるように。自分で食べたい、触りたいが旺盛になります。

舌の動きや歯の生え方、口の発達

### ● 1日3回

- 母乳は欲しいが、母乳用ミルクは1日2回程度あげましょう。

離乳食の食べさせ方と授乳の目安

食べ物の硬さ（調理形態）

エネルギーとなる

炭水化物  
米・パン・めん類・いも

体の調子を整える

ビタミン・ミネラル  
野菜・果物

体を作る

たんぱく質  
魚・肉・豆腐・卵・乳製品

全がゆ 90g ～ 軟飯 80g

30～40g

魚または肉なら… 15g  
豆腐なら …… 45g  
卵なら …… 全卵1/2  
乳製品なら …… 80g

1日あたりの目安です

## 完了期（生後12～18か月頃）



かじったり、噛んだりが上手に。手づかみ食べが中心ですが、次第にスプーンやフォークを使い始めるように。

### ● 1日3回 + 補食1～2回

- 食事の合同に「補食（おやつ）」を加えて。補食には、お菓子より果物やいも類などを。
- 母乳は欲しいが、母乳用ミルクは食欲や成長に応じてあげましょう。
- 牛乳を加熱しないで飲むようになります。

- 軟飯からご飯に。薄味を基本に、バランスのよい献立を心がけて。
- 肉団子ぐらゐの硬さで、手づかみできる大きさのものを取り入れて。

軟飯 90g ～ ご飯 80g

40～50g

魚または肉なら… 15～20g  
豆腐なら …… 50～55g  
卵なら …… 全卵1/2～2/3  
乳製品なら …… 100g

1日あたりの目安です

## 手づかみ食べは大切

### ポイント1

初めはスティック状のゆで野菜などからスタート。慣れてきたら、小判型など平形状を変えて。最初は歯茎で噛める柔らかさのもの、徐々ににおにぎりなどいろいろな形状を。



### ポイント2

汚れてもよいエプロンを



### ポイント3

床にビニールシート等を敷いておけば、後片付けも楽

