

離乳食のすすめ方

赤ちゃんの様子をみながら、少しずつ進めていきましょう。何よりも大事なのは、家族と赤ちゃんにとって「食事の場が楽しいものであること」。焦らず、気長に、赤ちゃんが成長していく過程を楽しみましょう。



～内容～

離乳初期・食べさせ方

離乳中期

ベビーフードを利用するときの留意点・冷凍保存のポイント

離乳後期・離乳完了期

体調の悪い時の離乳食

1歳半～3歳未満児の食事量の目安・補食（おやつ）の役割

| | | | |
|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|
| 西区役所保健センター | 電話 620-2700 F A X 620-2769 | 桜区役所保健センター | 電話 856-6200 F A X 856-6279 |
| 北区役所保健センター | 電話 669-6100 F A X 669-6169 | 浦和区役所保健センター | 電話 824-3971 F A X 825-7405 |
| 大宮区役所保健センター | 電話 646-3100 F A X 646-3169 | 南区役所保健センター | 電話 844-7200 F A X 844-7279 |
| 見沼区役所保健センター | 電話 681-6100 F A X 681-6169 | 緑区役所保健センター | 電話 712-1200 F A X 712-1279 |
| 中央区役所保健センター | 電話 840-6111 F A X 840-6115 | 岩槻区役所保健センター | 電話 790-0222 F A X 790-0259 |

【お知らせ】離乳食・幼児食の役立つ情報公開中!

さいたま市ホームページにて以下の情報を公開しています。ぜひご覧ください。

動画 de 離乳食教室



離乳食を安心して楽しく進めるため、離乳食教室の動画を公開しています。離乳食の進め方や作り方、赤ちゃんのお口のケアの方法について、ポイントをわかりやすく説明しています。



令和6年1月 二次元コード修正

離乳食・幼児食レシピ集



さいたま市立保育園と協力して市立保育園で提供している離乳食、幼児食のレシピの中から、お子さんに人気のあるものを集めました。毎日の食事作りで悩んだ時などに、お役立てください。



令和6年1月 二次元コード修正

出典・参考資料

- ・授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版） 実践の手引き
- ・厚生労働省ホームページ
- ・日本人の食事摂取基準 2020年版
- ・さいたま市保育園離乳食の手引き さいたま市立保育園

離乳初期（生後5～6か月頃）

離乳の開始とは、なめらかにすりつぶした状態の食べ物を初めて与えた時のことをいいます。時期としては、**生後5～6か月頃が適当**です。ただし、赤ちゃんの発育や発達には個人差があるので、月齢はあくまで目安です。離乳は行きつ戻りつで大丈夫。食事の楽しさを伝えましょう。

離乳食は赤ちゃんの様子をみながら**1日1回1さじずつ始めましょう**。母乳や育児用ミルクは授乳のリズムに沿って飲みたいだけ与えます。

離乳食開始の目安

- ① 首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れる。
- ② スプーンなどを口に入れても舌で押し出すこと（哺乳反射）が少なくなる。
- ③ 食べ物に興味を示す。

調理形態

なめらかにすりつぶした状態

食べ方

唇を閉じて、ゴックンと飲み込む。

おすすめ方のポイント

- ① まずはたくさん食べる事よりも、口に入った離乳食を、唇を閉じて飲み込めるようになることが目標です。
- ② 離乳の開始は、**おかゆ（米）から始めます**。新しい食品を始めるときは、離乳食用のスプーンで1さじずつ与え、赤ちゃんの様子を見ながら量を増やしていきます。慣れてきたら、野菜や果物、さらに慣れてきたら豆腐や白身魚、固ゆでにした卵黄など、種類を増やしていきます。
- ③ 調味料は離乳初期では必要ありません。
- ④ 離乳の開始や特定の食物を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。
- ⑤ はちみつは乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは与えません。

初期から使うことができる主な食品

〈穀類〉米、食パンなど

〈野菜〉かぼちゃ、かぶ、にんじん、大根、トマト、

ほうれん草（葉先）、キャベツ、白菜、玉ねぎ、ブロッコリー（つぼみの部分）など

〈たんぱく質性食品〉豆腐、たい、たら、ひらめ、かれい、しらす（塩抜きして使う）、

固ゆでにした卵黄 など



離乳食用スプーン

- ・ボウル部の幅が狭く深さが浅いものを使用。
- ・素材はシリコン製やプラスチック製がおすすめ。



子どもの姿勢

【離乳初期】

- ・少し後ろに傾く程度にすると飲み込みやすい。
- ・横抱きの姿勢で与えても良い。



【離乳中期から】

- ・一人で座れるようになったら、足底が床や補助板につくようにし、安定した姿勢をとる。



食べさせ方

①下唇の中心にスプーンのボウル部分を半分くらいのせ、食べ物が来たことの合図を送る。



食べ物を盛る量はスプーンのボウル部の1/3～1/2程度を目安にする



②子ども自身が上唇を下げて食べ物を取り込むのを待ちながら、上唇で食べ物がこすり取られたらスプーンを水平に引き抜く。



<注意>

- ・スプーンを口の奥まで入れない。
- ・上唇や上あごにこすりつけてスプーンを引き抜かないようにする。

ごっくんだよ、おいしいね、などと声掛けをし、お子さんにとって食事が楽しい時間になるようにしましょう。



離乳中期（生後7～8か月頃）



1日2回食で食事のリズムをつけていきましょう。いろいろな味や舌触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。

調理形態

舌でつぶせる固さ

食べ方

舌と上あごでつぶして食べる。

食べさせ方

平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。

おすすめのポイント

- ① 母乳または育児用ミルクは離乳食の後に与え、このほかに授乳のリズムに沿って母乳は欲しがらだけ、ミルクは1日3回程度与えましょう。
- ② 魚は白身魚から赤身魚へ、卵は卵黄から全卵へと進めていきます。食べやすく調理した脂肪の少ない肉類、豆類、各種野菜、海藻と、徐々に種類を増やしていきます。脂肪の多い肉類は少し遅らせましょう。野菜類には緑黄色野菜も用いましょう。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも使っていきましょう。
- ③ つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めます。飲み込みやすいようにとろみをつけるようにしましょう。
- ④ 鉄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ましょう。

（食材例）赤身の魚、肉、卵、青菜（ほうれん草・小松菜など）、育児用ミルク（料理の素材として）

※注意：赤身の肉は9か月ごろが開始の目安です



中期から使うことができる主な食品

〈穀類〉うどん、そうめん、マカロニなど やわらかくゆでる

〈野菜〉なす、きゅうり、ピーマン、カリフラワー など

〈たんぱく質性食品〉まぐろ、かつお、さけ水煮缶、ツナ水煮缶、鶏ささみ、納豆、高野豆腐（すりおろして煮る）、卵、プレーンヨーグルト、牛乳（少量、調理用に使う）、チーズ（クリームチーズは控える）

母乳育児の場合、母乳に不足しがちな鉄やビタミンDを含む食品を意識的に取り入れることが重要です。月齢に応じて、調理に赤身の肉や魚、卵、大豆製品、青菜、ミルクなどを取り入れると鉄分が補えます。また魚全般、卵、キノコなどを取り入れるとビタミンDが補えます。

ベビーフードを利用する時の留意点



離乳食を作ることができない時や作るのが負担、大変な時は、以下のことに留意してベビーフードを利用することもできます。

◆赤ちゃんの月齢や固さのあったものを選び、与える前には一口食べて味や固さの確認を

◆ベビーフードの食材の大きさ、固さ、とろみ、味付け等を手づくりする際の参考に

◆用途にあわせて上手に選択を

外出や旅行のとき、時間のないとき、メニューを一品増やす、メニューに変化をつけるときなど、用途に応じて選択しましょう。不足しがちな鉄分の補給源として、レバーなどを取り入れた製品の利用も可能です。

◆料理や原材料が偏らないように

品名や原材料を確認して、主食を主とした製品を使う場合には、野菜やたんぱく質性食品の入ったおかずや、果物を添えるなどの工夫ができるとよいでしょう。

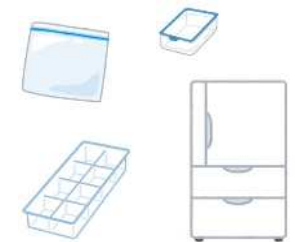
◆開封後の保存には注意！食べ残しや作りおきは与えない

瓶詰やレトルト製品は、開封後はすぐに与えましょう。与える前に別の器に移して冷凍又は冷蔵で保存することもできます。食品表示をよく読んで適切な使用を。

冷凍保存のポイント

離乳食は1回量が少ないのでまとめて作り冷凍保存する方法が便利です。

- ① 新鮮なうちに冷凍する
- ② よく冷ましてから冷凍庫に入れる
- ③ 短時間で冷凍する
- ④ 使いやすいように小分けにする
- ⑤ 密閉容器で保存する
- ⑥ 1週間をめどに使い切る
- ⑦ 品名と冷凍した日を明記する
- ⑧ 使うときは必ず再加熱する



乳幼児は、大人と比べて細菌に対する抵抗力が弱いので、衛生面には十分気を付けましょう。



離乳後期（生後9～11か月頃）

食事リズムを大切に、**1日3回食**に進めていきましょう。家族等が食卓を囲み、**共食を通じて食の楽しい体験**を積み重ねましょう。

調理形態

歯ぐきでつぶせる固さ

食べ方

歯ぐきでつぶして食べる。

食べさせ方

くぼみのある離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。

おすすめのポイント

- ① 離乳食の後に、母乳または育児用ミルクを与えましょう。3回のほかに、授乳のリズムに沿って母乳は欲しがらるだけ、育児用ミルクは1日2回程度与えましょう。
- ② **手づかみ食べ**が始まります。食べ物を触ったり、握ったりすることで、固さや触感を体験します。はじめは遊んでいるように見える仕草でも、続けるうちに自分の意志で食べようとする行動につながります。
- ③ 牛乳を飲み物として与える場合は1歳を過ぎてからにしましょう。
- ④ 母乳栄養の場合、離乳食が順調に進まず鉄不足の心配が高い場合などにフォローアップミルクを使用することで鉄を補うことができます。ただしフォローアップミルクは母乳または育児用ミルクの代わりではありません。1日の目安量を守って活用しましょう。

後期から使うことができる主な食品

〈野菜〉軟らかく煮れば、ほとんどの野菜を使うことができる

〈たんぱく質性食品〉豚肉の赤身、牛肉の赤身、レバー、いわし、さば、さんま、大豆（軟らかく煮てつぶす）など



離乳完了期（生後12～18か月頃）

形のある食べ物をかみつがずることができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳又は育児用ミルク以外の食物から摂取できるようになる時期です。

調理形態

歯ぐきで噛める固さ

食べ方

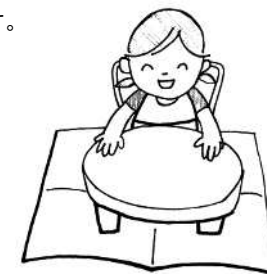
手づかみ食で、前歯で噛み取る練習をする。スプーンやフォークを使いたがるようになる。

おすすめのポイント

- ① 食事は1日3回、その他に**1日1～2回の補食（おやつ）**を必要に応じて与えましょう。3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整えましょう。
- ② **牛乳**を加熱しないで飲めるようになります。（**1日200～300mlを目安**に与えましょう）
- ③ 母乳や育児用ミルクは、お子さんの離乳の進行および完了の状況に応じて与えます。
* 離乳の完了は、母乳又は育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。

手づかみ食べのポイント

- ① スティック状のゆで野菜から始め、慣れてきたら小判型など形を変えます。最初は歯茎で噛める柔らかさのもの、徐々におにぎりなどを試してもよいでしょう。
- ② 汚れてもよいエプロンを着けましょう。
- ③ 床にビニールシート等を敷いておけば、後片付けも簡単です。



完了期から使うことができる主な食品

〈たんぱく質性食品〉厚揚げ、がんもどき、油揚げ（油抜きして使う）など



体調の悪い時の離乳食



1 便秘

離乳食を始めて数か月は、食べる量も少なく、その上離乳食の分だけ乳汁の量が減るので、便秘になりやすくなります。**ウンチを軟らかくする働きのある食品を離乳食に取り入れましょう。**

離乳食を進めていくうちに、赤ちゃんの好き嫌いがはっきりしてきて好きなものしか食べなかったり、ムラ食い、遊び食べなどで乱れがちになり、これが便秘の原因になります。**生活にリズムをつけて、食事時間も規則正しくしましょう。**



【便秘にいい食品】

5～6か月頃からは：さつまいも

7～8か月頃からは：柑橘類、オートミール、胚芽入りパン、ヨーグルト、納豆、海藻（わかめ・ひじき・寒天など）、バター、植物油など。

2 下痢

赤ちゃんのウンチが軟らかくなる事は、日常よくあることです。食欲があって機嫌がよいなら、ひとつ前の段階に戻して様子をみましょう。与える量はいつもより増やさないようにし、なかなか治まらないときは小児科医を受診しましょう。

また、下痢により脱水状態になりやすいので注意しましょう。母乳や育児用ミルクは続けてよいです。脱水症の予防として体温と同じくらいの温度の湯冷ましや麦茶などを少量ずつ、こまめにあたえましょう。

下痢が治まってきたら、2～3日ほどでもとの離乳食にもどしましょう。

離乳食の例：少し塩味をつけたおもゆやおかゆ・野菜スープ・りんごのすりおろし

3 風邪



風邪をひくと胃腸の働きが悪くなり食欲も落ちるため、**離乳食は無理に食べさせず水分補給を十分に行いましょう。**食事は消化のよいものを中心に、食べやすい形状のものを少量から与えましょう。

イオン飲料に注意！

離乳を開始する前の赤ちゃんにとって、最適な栄養源は母乳や育児用ミルクであり、果汁やイオン飲料*は栄養学的にも必要ありません。ただし、発熱や下痢などの体調不良や脱水の心配があるときは医師の指示に従いましょう。

*イオン飲料の多量摂取による乳幼児のビタミンB1欠乏が報告されています。



* MEMO *

1歳半～3歳未満児の食事量の目安【3食+補食（おやつ）】

幼児食でも、以下のポイントを守りましょう。
 ★ 素材の味を生かして調味しておしく調理しましょう。
 ★ 食べやすい形状に調理しましょう。

| 食品群 | 1日の目安量 | 食品例と目安量 | 備考 |
|--------|----------|--|--|
| 主食 | 250～300g | ごはん茶碗1杯+パン8枚切り1枚+うどん1/3玉 | 3食で補いきれなければ補食（おやつ）で補いましょう。 |
| 副菜・汁物 | 緑黄色野菜 | ブロッコリー1房+トマト1/8個+ほうれん草1株+かぼちゃ1かけ+人参1/10本 | レタスやきゅうりは生のままだと食べにくい場合もあります。ゆでたり、炒めたりすると食べやすくなります。青菜やピーマンはゆでるとアクやおい味がたれて食べやすくなります。 |
| | 淡色野菜 | キャベツ1/4枚+かぶ1/4個+たまねぎ1/10個+なす1/6本+コーン大さじ2+もやし1/10袋+きゅうり1/4本 | |
| | 芋類 | じゃがいも1/2個 | |
| 主菜 | きのこ・海藻類 | えのきだけ1/10束、または戻したひじきやのり少々 | きのこ類はまだ食べられなくてもよい時期ですが、食べるなら歯が生えてきてから、細かく切る、軟らかく煮るなどの配慮が必要です。 |
| | 肉 | 薄切り1.5枚、またはひき肉大さじ2杯強 | とろみで食べやすくなります。 |
| | 魚 | 切り身1/3～1/2切れ | いか、たこなどは控えましょう。 |
| | 大豆・大豆製品 | 納豆小1パック、または豆腐1/8丁 | |
| | 卵 | 2/3個 | |
| 牛乳・乳製品 | 200～300g | 牛乳子ども用コップ2杯 | |
| 果物 | 100～150g | りんご1/2個 | |
| その他 | 油脂類 | バター小さじ1+マヨネーズ小さじ1/2+サラダ油小さじ1 | 適宜組み合わせましょう。 |
| | 調味料 | 適宜 | みりんや料理酒、ワインなどは加熱してアルコール分を十分とばして使います。 |

補食（おやつ）の役割

栄養面

- 食事でとれないエネルギーや栄養素、水分を補う
- 食事で違う食品や調理、盛り付け、彩りなど食事と異なった食べることの楽しさを味わう
- 活発な幼児の生活に休息を与え、気分転換の場となる
- 手づくりおやつを作ることでの子どもの想像力を伸ばす機会

精神面

しつけ面

- 食習慣である手洗いやあいさつなどを身につける
- 食事のマナーや食べ方などを身につける

補食（おやつ）におすすめの食材

★ごはん
おにぎり（具を包む、具を混ぜ合わせる、焼きおにぎりにするなど）

手づかみ食べの練習にも good!



★果物

旬の果物（いちご、ぶどう、りんご、みかん、すいか、メロンなど）や通年売られているバナナなど



★牛乳・乳製品
牛乳、ヨーグルト、チーズなど

不足しがちなカルシウムも補えます。



★野菜

蒸かしたさつま芋、ゆでた枝豆、蒸たかぼちゃ、冷やしたトマトなど



1～3歳未満児の補食（おやつ）の目安は約 150kcal
 （1日のエネルギーの10～15%）

おやつ 150kcal の組み合わせ例

午前 ヨーグルト 40g
バナナ 1/4本 (30g)
午後 牛乳 50ml
おにぎり 40g

※ジュースや乳酸菌飲料は糖分が多いので、量に気を付けましょう。