

離乳食教室（初期）



上尾市こども保健センター

「離乳」とは、母乳やミルクだけをとっていた赤ちゃんに、なめらかにすりつぶした状態の食物を与えはじめ、少しずつかたさや量・種類を増やしていきながら、幼児食に移行することです。

お子さんのペースでゆっくり焦らず、進めていきましょう。



開始の目安

= 生後5、6か月頃から =

- ・首のすわりがしっかりしている
- ・食べ物への興味
- ・寝返りが出来る
- ・5秒以上座れる
- ・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

姿勢・声かけ

- ・腕で赤ちゃんの背中を支えて、ひざの上に座らせます。
- ・ラックやイスに座らせる場合は、クッションやタオルで隙間を埋めて体を支えてあげると安定します。大人の方は、お子さんの食べている様子を確認できる位置にしましょう。
- ・初めて食べる物に対し、恐怖心を抱くことがあります。「おいしいよ～」と声かけをしてあげると、お子さんは安心します。

家族のあたたかい声かけや笑顔は、お子さんの食べる力を育みます。

スプーン・あげ方

- ・スプーンは、先端の幅が狭く、深さが浅い物、柄が長い物を選ぶと与えやすいです。
- ・スプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。上唇で離乳食を取り込むのを待ってから、スプーンをゆっくりと水平にひきぬきます。



スプーンを口の奥に入れる。

上あごにスプーンをすりつける。



あげる時間帯

- ・基本は午前中です。
- ・食べ物が原因で体調を崩した際に病院を受診できる時間帯を意識しましょう。
- ・起きてすぐの授乳には母乳・ミルクを与えて、その次の授乳の時間帯がおすすめ。
- ・1日1回から始めます。
1日2回食になったら、授乳のリズムに合わせて午前1回+午後1回にします。
- ・離乳食➡母乳・ミルクの順番で
- ・母乳・ミルクは、離乳食を食べた後に欲しがらだけ与えます。

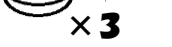
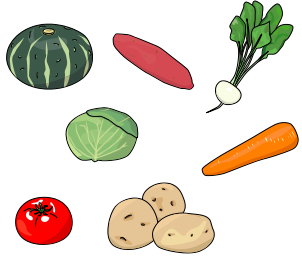
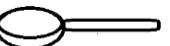
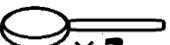
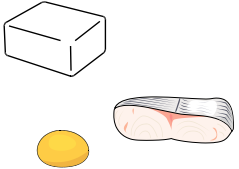


形態

- ・初期…まだ舌が前後にしか動かない時期です。なめらかにすりつぶした状態にします。慣れてきたら、少しずつ水分を少なくしていきます。
- ・中期…舌が前後＋上下にも動きはじめる時期です。舌でつぶせるかたさで粒を残します。
- ・後期…舌が前後＋上下＋左右にも動きはじめる時期です。歯ぐきでつぶせるかたさにします。

離乳食を始めて1カ月間の進め方(例)

- ・初めて食べるものは、1日1種類、**離乳食用スプーン1さじ**から始めましょう。
- ・表にある“1さじ”は「**小さじ1さじ**」を表しています。

	ステップ1 おかゆ	ステップ2 野菜・芋・果物など	ステップ3 豆腐・魚・卵黄など
1 ↓ 3 ↓ 5 ↓ 7 ↓ 11 ↓ 15 ↓ 25 ↓ 30	おかゆ  1さじ  2さじ  ×3 3さじ  ×4 4さじ  ×5 5さじ  ×6 6さじ およそ 30g	 野菜マッシュ  1さじ  2さじ  ×3 3さじ およそ 15～20g	 1品ずつ、少量与え ましょう。慣れてき たら量を増やしてい きます。  1さじ およそ 5～10g

離乳食は、噛んで飲み込む訓練と食材の味を知る訓練です。思うように進まないこともあります。毎日経験し、離乳食に慣れていくことが大切です。
赤ちゃんの食べ方や月齢を見ながら、次の段階へ進めていきましょう。

味付け

味付けをする必要はありません。



水分補給は湯冷ましやお茶にしましょう。

果汁・イオン飲料等を哺乳瓶で飲むだけ与えていると、乳量が減って赤ちゃんの栄養状態が悪くなる可能性があります。

アレルギー

- ・食物アレルギーの発症を心配して、離乳食や卵などの特定の食品の開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果はみられないことが分かっています。
- ・食べた後、いつもと様子が違う場合はかかりつけ医に相談してみましょう。
- ・スキンケアで肌のバリア機能をキープしましょう。

離乳食の基本：柔らかくなるまで加熱しましょう。



ゆ で る



【水からゆでるもの】

大根 ・ にんじん ・ かぶ ・ ジャがいもなどの根菜(土の中にできるもの)

- ① 皮をむき、ゴロゴロと大きめに切り、ゆでたい物がかくれるくらい水を入れる。
- ② フタをして火にかける。沸騰したら吹きこぼれないように火を弱める。
- ③ ゆでている物の色が透き通ってきたら、竹串をさす。
スツと通ったら火を止める（柔らかくなっていることを確認する）。

かたゆで卵

- ① 卵を室温に戻し、水からゆで、沸騰したら 13 分ゆでる。

野菜は大きく切って加熱した方が芯まで柔らかくなります！

【沸騰した湯からゆでるもの】

ゆでた後、水にとる・・・ほうれん草

ゆでっぱなしでよい・・・小松菜・ブロッコリー・キャベツ・白菜など

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、火のとおりにくい根元から入れる。
- ② フタをせず、再び沸騰してきたら、上下をかえして、火をとめる。
- ③ 水にとり、ゆでた物が冷たくなるまで水をかえ、水気をしぼる。
(ほうれん草以外は水にとらず、そのままザルに広げて冷ませばよい。)

魚をゆでる

※塩気がない新鮮な魚を選びましょう。

- ① 鍋に湯を沸かし、魚を入れ、完全に火をとおす。全体が白っぽくなるまでゆでる。
- ② 温かいうちに、骨と皮を取り除きほぐす。

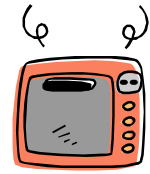
白身魚はお刺身が便利です！

麺をゆでる

- ① 湯を沸かし、短く折った乾麺を入れる。
- ② 袋に書いてある時間より長くゆでる。固さは食べて確認する。
- ③ 乾麺は塩気が強いのでよく洗ってから調理する。

しらすは塩抜きをしましょう！

レンジでゆでる



① ゆでたい物を皿に入れ、ふんわりラップをかけて加熱する。

※レンジのワット（W）数によって加熱時間が違うので、様子をみながら加熱しましょう。

※加熱後、ラップをはずす時に熱い蒸気があがるのでヤケドに注意しましょう。

電子レンジで使えない容器

- ・ 金属製（ステンレス・アルミ・ホーローなど）
- ・ 金や銀で模様が入った器
- ・ 漆器や赤絵（染料の原料が鉄さび（金属））の器
- ・ 竹や木でできた器
- ・ 耐熱性のないガラスやプラスチック容器

離乳食の基本：食べられる状態に加工しましょう



つぶす



① 裏ごしする。

② すり鉢でつぶす：すり鉢とすりこぎを使ってすりつぶす。

葉物の葉先・肉・魚、イロイロな物。

③ 手でつぶす：ラップで包んで、温かいうちにつぶしましょう。

イモ類・かぼちゃ等

④ スプーンやフォークでつぶす。

食器具の消毒

- ・ 生後5～6か月頃になると、自分の手足をしゃぶったり身近なものをなめたりするようになるため、食器の消毒は必要ありません。洗剤で洗って十分にすすぎ、よく乾かしてから清潔な場所に保管しましょう。
- ・ 包丁やまな板などの調理器具は、生肉や生魚などを使用することもあるので、食中毒予防のためにも熱湯消毒や薬品での消毒をすると安心です。

フリージングを活用をしましょう

おかゆ・きざみやつぶした野菜・野菜スープ・だし汁など、離乳食でよく使うものはまとめて作って冷凍しておくくと便利です。

必要な分をすぐに取り出せるように、1回分ずつ小分けして冷凍しましょう。

- 製氷皿
- 冷凍用保存袋…袋に入れるときは平らに薄くのばすようにします。1回分ごとに菜箸などで筋をつけておくと、必要な分だけ割って使うことができます。金属製のトレイの上に置くと、早く凍らすことができます。



冷凍の約束ごと

- ※ 凍らせる物は冷ましてから冷凍庫に入れましょう。
- ※ 一度解凍した物を再び冷凍しないでください。
(雑菌が繁殖したり、味や栄養分が落ちることがあります)
- ※ 作ったら1週間くらいの間に使いきりましょう。
作った日付を書きましょう。
- ※ 自然解凍ではなく、きちんと再加熱をしてからあげましょう。

【おかゆ】食べる量が少ないうちは製氷皿で凍らせ、凍ったら冷凍用保存袋にあげましょう。食べる量が増えてきたら、1回分ずつ分けて冷凍しましょう。

【野菜】茹でて、食べられる形態に加工し、1度に使う量に分けて冷凍しましょう。

【魚】ゆでて皮・骨をとり、ほぐす。1度に使う量に分けて冷凍しましょう。

【肉】1度に使う量に分けて冷凍しましょう。

【だし汁】製氷皿に入れて凍らせましょう。凍ったら冷凍用保存袋にいれましょう。

【ホワイトソース・トマトソース】保存用の袋に入れて薄くのばしましょう。必要な量だけ、袋の上から折って使いましょう。

【大豆製品】納豆は冷凍できます。1回に使う分量に分けて冷凍しましょう。(水分の多い豆腐をそのまま冷凍すると、中の水分が凍ってスポンジ状になってしまうのでペーストにしてから冷凍しましょう。)



※【市販のベビーフード】多くは 冷凍前提で作られていません。冷凍保存はメーカーが推奨していない場合もあるため、必ずパッケージの表示を確認してください。