

離乳食って何？

離乳食は「飲む」ことから「食べる」への練習です♪

離乳は、お子さんの食欲・行動・成長・発達に合わせて進めます。お子さんに合った無理のない範囲で進めていくことが大切です。

離乳食は、母乳やミルクだけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補います。お子さんによって個人差があるので、様子を見ながら進めましょう。

～食習慣の基礎を身につける時期～



生活習慣病予防という観点からも、離乳食の時期の食習慣が大切になってきます。

～食べるときの雰囲気づくり～



「おいしいね」「よくかんでね」など、笑顔で声がけすることを心がけましょう！

月齢別！お子さんの食べ方の特徴

❁ 5～6か月ごろ（離乳初期）



舌を前後に動かすようになり、口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになります。

最初は、口がうまく閉じられず、離乳食が流れ出てくることもあるので、そのつどスプーンで受けて食べさせましょう。

離乳の開始

なめらかにすりつぶした状態の食べ物を与えます。

❁ 7～8か月ごろ（離乳中期）

口のまわりの筋肉が少しずつ発達します。舌を前後上下に動かすようになり、舌と上あごで潰すことができるようになります。



離乳の完了

形ある食べ物をかみつぶすことが、食べ物から栄養をとるようになります。

❁ 9～11か月ごろ（離乳後期）

舌を前後上下左右に動かせるようになり、歯ぐきで潰すことができるようになっていきます。

やわらかめのものを前歯でかじり取ることもできるようになります。

❁ 12～18か月ごろ（離乳完了期）

噛む力が少しずつ強くなりますが、まだ歯ぐきでつぶして食べる状態です。

口へ詰め込んだり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚えます。

離乳食に使用できない食品は？

離乳食はさまざまな味に出会うことが大切ですが、まだ離乳食に向かない食品もありますので気を付けましょう。

脂っこいもの

脂肪の多い肉・魚
(うなぎ、まぐろのトロなど)



繊維のかたいもの

生野菜、ごぼう、たけのこ、
きのこ類など



塩分の多いもの

漬物、たらこ、いくらなど



調理しても やわらかく なりにくいもの

たこ、いか、貝など



ファーストフード

塩分、脂質が多いため



生もの

さしみなど
食中毒予防のため



はちみつ

乳児ボツリヌス症予防のため、
満1歳までは使わない



香辛料

からし、カレー粉など



カフェインの 入った飲み物

コーヒー、紅茶、緑茶など



症状としては…

便秘や元気がない、母乳やミルクを飲まない、泣き声が小さい、からだのだらんとする、腕や足のマヒなどがみられます。

また、ボツリヌス菌の芽胞(固い殻に閉じこもった種子のような形)は、熱に強く 100℃で長時間調理しても死滅しません。