

すこやか 離乳食教室

～ゆっくり、楽しい食事～

「食育」を通し、
「健康で安心して生きいきと
暮らせるまち こおりやま」

郡山市食育推進計画より

食で健康な
“こころ”と
“からだ”を
つくる

食を楽しみ、
みんなで食育を
つなげる



安全・安心な
郷土の産物を愛し、
食文化をつたえる

—郡山市保健所—



離乳食レシピ
動画公開中!

離乳食って何？

離乳食は「飲む」から「食べる」ための練習です♪

離乳食は、成長に伴い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りますので、お子さんの状態に合わせて、無理のない範囲で進めていくことが大切です。

～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、離乳食の時期からの食習慣が大切です。

～楽しく食べる雰囲気づくり～



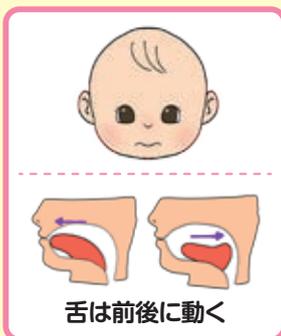
「おいしいね」「よくかんでね」など、笑顔で声かけすることを心がけましょう！

月齢別の「食べ方の特徴」「くちびると舌の動き」

❁ 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

形のある食べ物をかみつぶすことができ、エネルギー等の大部分を食べ物からとれるようになった状態です。

❁ 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ります。

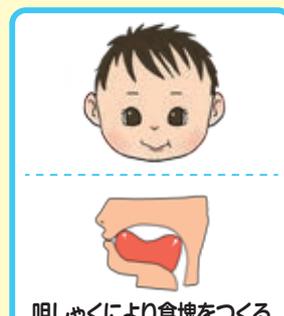
やわらかめのものを前歯でかじりとることもできるようになります。



❁ 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ている状態です。

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。



離乳食に使えない食品は？

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、まぐろのとろなど)



繊維が多く かたいもの

生野菜、ごぼう、たけのこ、
きのこ類など



食塩が多いもの

漬物、たらこ、いくらなど



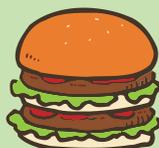
調理しても やわらかく なりにくいもの

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



ボツリヌス菌(芽胞)は熱に強いので、通常の加熱や調理では死滅しません。症状としては、便秘や全身の筋力低下、脱力状態、哺乳力の低下、泣き声が小さいなどがみられます。

食物アレルギーについて

食物アレルギーとは？

食べたり、触ったり、吸い込んだりして体に入った食べ物に対して、体を守るための免疫システムが過剰に反応して起こる症状です。

〈症状〉

かゆみ、じんましん、唇やまぶたの腫れ、ぜん鳴(めい)、呼吸困難、腹痛、嘔吐・下痢 など

※アナフィラキシーショック

複数の臓器に重篤な症状が現れ、血圧低下や意識障害などのショック状態を伴う場合をいいます。迅速かつ適切な対応を行わないと、生命をおびやかす可能性のある危険な状態です。

〈離乳食を進めるうえでの注意点〉

初めて食べる食材は、症状等が出た場合に受診しやすい時間帯(平日の午前中)に与えましょう。

また、過剰な食材の除去は成長を妨げることもあるため、食物アレルギーが心配な場合は、医師に相談しましょう。

〈加工食品の食物アレルギー表示〉

表示の義務があるもの (特定原材料) 8 品目	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生 (ピーナッツ)
表示が推奨されているもの (特定原材料に準ずるもの) 20 品目	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

水分補給について

基本は、湯冷まし(水)か麦茶を与えましょう。

- 乳児用のイオン飲料やジュース、スポーツドリンクなどには糖質が含まれます。
- 甘い飲み物は与える時間と量に注意しましょう。

こどもは、糖質を処理する能力が未熟なため、血糖を下げるのに時間がかかります。血糖が下がらないとお腹が空かず、食事量に影響することがあります。糖質のとり過ぎは、生活習慣病のリスクが高くなるので注意が必要です。



成長の目安は？

● お子さんによって個人差があります。

こどものからだの大きさ・発育は一人ひとり違います。お子さんの成長にあわせて食事の量を調節しましょう。

● 成長曲線のカーブに沿っているか確認しましょう。

母子手帳の成長曲線グラフに身長・体重を記入して、確認しましょう。

● 心配なときは…

体重が増えない場合や急速な体重の増減がみられる場合など、成長曲線から大きく外れる場合には医師に相談しましょう。

具合が悪いときの食事

消化の良い食べ物と水分補給をこまめに！

熱が出たときや下痢・嘔吐の症状がある場合は、胃腸の機能が低下するため、消化の良いものを与えます。

5～6か月ごろは、離乳食をいったん止めて、母乳・ミルクを中心に少しずつ与えます。

7か月以降は、以下の表のような消化の良い食べ物を与えます。

食欲が戻ってきたら、お子さんの様子(食欲や便の状態など)を見ながら、徐々に元の分量や形状に戻していきます。

また、湯冷ましや麦茶、経口補水液で水分補給をしましょう。



〈消化の良い食べ物の例〉

穀類のグループ

おかゆ
うどん(くたくたに煮る)
じゃがいものマッシュ
など



野菜・果物のグループ

野菜：繊維やアクが少ないものを
やわらかく煮る。
(にんじん、大根、かぶ、
ほうれん草、きゃべつ、
かぼちゃなど)



果物：すりおろす、やわらかく煮る。
(バナナ、りんごなど)

たんぱく質のグループ

卵：茶碗蒸し、卵豆腐、卵とじ、卵おじやなど
豆類：豆腐のすりながし(6ページ参照)など
魚類：白身魚を薄味に煮る、片栗粉を使ったうすいあんかけにするなど
肉類：鶏ささみを使ったスープなど



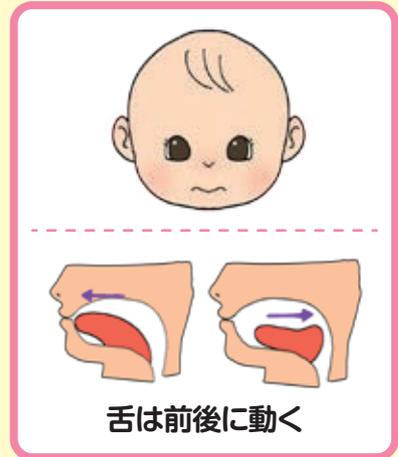
離乳食スタートです!

口を閉じてゴックンと飲み込むこと、食べ物の舌ざわりや味に慣れていきます。

〈離乳食開始の目安〉

- ・首のすわりがしっかりしている。
- ・寝返りができる。
- ・支えると5秒以上座れる。
- ・食べ物に興味を示している。
- ・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。

など



舌は前後に動く

回数と時間

- お子さんに合わせて「1日1回1さじ」から始めていきましょう。
- お子さんの体調のよい日の午前中に始めましょう。
- 時間の目安です。時間・生活のリズムは各家庭の状況に合わせて進めましょう。

午前6時	午前10時	午後2時	午後6時	午後10時
授乳	離乳食 + 授乳	授乳	授乳	授乳

お子さんやご家庭の状況に合わせ、大きく変動しない時間にしましょう。

調理形態

なめらかにすりつぶして、ミルクやだし等でのばした「ポタージュ状」

- 慣れてきたら、徐々に水分量を減らしたり、つぶし方を荒くするなど、お子さんに合わせて固さを調節しましょう。

味付けはせず、
素材の味で♪



進め方の目安

つぶしがゆ(米)から始め、慣れてきたらじゃがいもや野菜、さらに慣れたら豆腐や白身魚など、種類を増やしていきましょう。ただし、新しい食材を始めるときには、1さじ(*)ずつ与え、様子を見ながら量を増やしていきましょう。

(※離乳食の1さじの目安は小さじ1=5mlを基準にしています。)

1日目



おかゆ1さじ

7倍がゆをすりつぶし、初日は1さじから。1週間ほどかけて3さじまで増やします。

7日目

(1週間がたち、おかゆが(3さじ程度)食べられるようになったら...)



おかゆ 2～3さじ
野菜 1さじ

おかゆに慣れてきたら野菜を1さじずつプラスしていきます。

10日目

(おかゆ、野菜に慣れたら...)



おかゆ 2～4さじ

野菜 2さじ

白身魚・豆腐 1さじ

1～2か月で...

おかゆ 5～6さじ (25～30g)

野菜 3～4さじ (15～20g)

白身魚・豆腐 1～2さじ (5～10g)

栄養の割合



この時期の離乳食は、栄養をとることよりも食べ物に慣れることを目標に進めます。

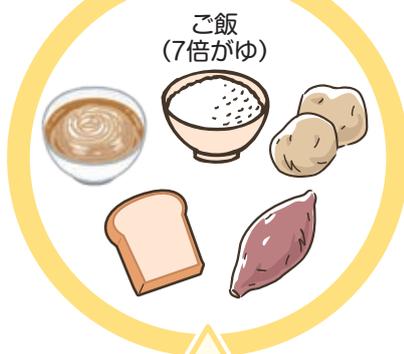
栄養は母乳やミルクからとる部分がほとんどであるため、離乳食のあとは母乳やミルクを欲しがらだけ与えましょう。



食品の種類

穀類からはじめ、野菜・果物、豆腐や白身魚などのたんぱく質を取り入れていきましょう♪

穀類のグループ



最初につぶしがゆから始めましょう。パン・うどんはおかゆに慣れてから与えるようにしましょう。

たんぱく質のグループ



卵を与えるときには、しっかり火を通した卵黄から始めましょう。肉類はまだ使えないので注意しましょう。

野菜・果物のグループ



果物の甘い味に慣れてしまうと薄味の離乳食を好まなくなることがあります。与えずぎに注意しましょう。

5～6か月ごろのメニュー例

野菜スープ

★ 材料 (2食分)

- ・じゃがいも 25g
- ・にんじん 10g
- ・きゃべつ 10g
- ・だし汁 200ml

★ 作り方

- ①だし汁(13ページ参照)を作る。
- ②じゃがいも・にんじんは皮をむいてうす切り、きゃべつは千切りにする。
- ③鍋に①と②を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ④野菜がやわらかくなりうま味がでたら、こしてスープを鍋に戻し軽く火にかける。

豆腐のすりながし

★ 材料 (2食分)

- ・絹豆腐 40g
- ・だし汁 大さじ6
- ・水溶き片栗粉 少々



★ 作り方

- ①だし汁(13ページ参照)を作る。
- ②豆腐はお湯でゆでて水切りし、すりつぶす。
- ③だし汁と②の豆腐を煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

噛むことを覚える第1歩です!

口をもぐもぐ動かして（舌と上あごでつぶして）飲み込むことができるようになります。口に食べ物が残っていないか確認をしてから、次の食べ物を入れてあげましょう。

〈2回食開始の目安〉

- ・ポタージュ状のものを、唇を閉じてゴックンと飲み込める。
- ・おかゆのほかに野菜や魚なども食べている。 など



回数と時間

- 「1日2回」の離乳食で食事のリズムをつけていきましょう。
- 毎日できるだけ同じ時間帯に与えるようにしましょう。
- 時間の目安

午前6時	午前10時	午後2時	午後6時	午後10時
授乳	離乳食 + 授乳	授乳	離乳食 + 授乳	授乳

お子さんやご家庭の状況に合わせ、大きく変動しない時間にしましょう。

調理形態

- 固 さ…舌でつぶせる「豆腐くらいの固さ」を目安にしましょう。
- 形 状…5mm～1cm角の大きさを目安にやわらかく煮ましょう。
(舌でつぶすために、ある程度の大きさが必要です。
少しずつ慣らしながら進めましょう。)
- 味付け…しょうゆ、みそなどの調味料が使えるようになります。風味付け程度に使い、食材そのものの味やだしの味をいかして「薄味」を意識しましょう。



その他ポイント

- とろみをつけて、食べやすい工夫をしましょう♪
野菜や魚、肉などはとろみをつけると飲み込みやすくなります。
(例) 片栗粉、コーンスターチ、じゃがいものすりおろし など

- 味付けをするときは、「薄味」にしましょう♪
〔1日の食塩の目標量〕

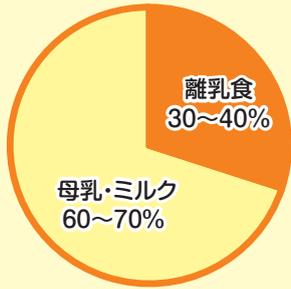
成人男性：7.5g未満 女性：6.5g未満

6～11か月児：1.5g(目安量)、1～2歳児：男子3.0g未満 女子2.5g未満(目標量)

→この時期(6～11か月児)の1日の食塩摂取量の目安は、成人の約1/5程度です。

この機会に、
大人の方も減塩を
心がけてみましょう。

★ 栄養の割合



この時期の栄養も母乳・ミルクからとる部分がほとんどです。

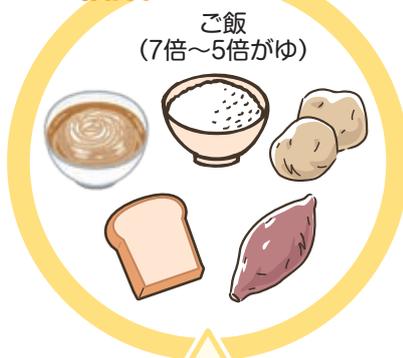
離乳食の後は、お子さんが欲しがるだけ母乳・ミルクを与えましょう。



★ 食品の種類

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。

穀類のグループ



パンがゆは、食パン(耳を除く)と育児用ミルクを合わせてトロトロになるまで煮ます。

たんぱく質のグループ



肉類は鶏ささみから赤身の肉へすすめ、乳製品はプレーンヨーグルトやカッテージチーズなど、脂肪や食塩が少ない食材がおすすめです。卵は、様子を見ながら卵黄から全卵へ進めます。

野菜・果物のグループ



固いものは小さめに、煮崩れしやすいものは少し大きめに切って煮ましょう。

7~8か月ごろのメニュー例

ほうれん草のとろみ煮

★ 材料 (2食分)

- ・ほうれん草 30g
- ・だし汁 大さじ2
- ・しょうゆ 3~4滴
- ・水溶き片栗粉 少量



★ 作り方

- ①だし汁(13ページ参照)を作る。
- ②ほうれん草はやわらかくゆで、細かく刻む。
- ③鍋に①と②、しょうゆを加えてさっと煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

納豆と野菜のスープ

★ 材料 (2食分)

- ・ひきわり納豆 1/4パック
- ・きゃべつ 1/2枚
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・だし汁 大さじ4



★ 作り方

- ①だし汁(13ページ参照)を作る。
- ②納豆はザルに入れ熱湯を回しかけて、さいばし等がかき混ぜながら粘りを取り、水気を切る。
- ③きゃべつはみじん切りにして、だし汁で煮る。
- ④きゃべつが煮えたら、②の納豆・しょうゆを入れてひと煮たちさせる。

舌で食べ物を歯ぐきの上へのせ、食べることができるようになります。

〈3回食開始の目安〉

- ・2回食に慣れて食べる量が安定してきた。
- ・口をもぐもぐと動かし、少し形があるものを舌でつぶして飲み込める。



回数と時間

- 「1日3回」の離乳食で食事のリズムをつけていきましょう。
- 食欲に合わせて離乳食の量を増やし、離乳食後は母乳やミルクを与えましょう。
(離乳食でおなかがいっぱいであれば、母乳やミルクを飲まなくなることもあります。)
- 離乳食からとる栄養素が増え、離乳食の重要性がますます高くなります。質・量ともに気をつけましょう。
- 時間の目安

午前6時	午前10時	午後2時	午後6時	午後10時
授乳	離乳食 + 授乳	離乳食 + 授乳	離乳食 + 授乳	授乳

お子さんやご家庭の状況に合わせて、大きく変動しない時間にしましょう。

調理形態

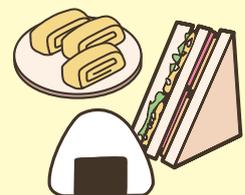
- 固 さ…歯ぐきでつぶせる「バナナくらいの固さ」を目安にしましょう。
- 形 状…手づかみで食べられる形のものを取り入れましょう。
- 味付け…調味料を使用するときは少量にして、薄味を基本としましょう。ケチャップ・マヨネーズが使えるようになりますが、マヨネーズは油を多く含むため、後期の後半以降を目安にしましょう。
また、マヨネーズは、原料となる卵が生に近い状態で含まれるため、食物アレルギーの観点からも注意して与えましょう。

手づかみ食べのポイント

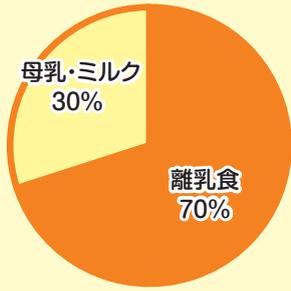
「手づかみ食べ」は、スプーンやフォークなどを使えるようになるための練習です。食べ物を触る・握ることで固さや温度を確かめる経験が発達を促し、食べ物への関心を高め、自分から食べようとする行動につながります。ぜひ、手づかみ食べをしやすい環境を整えてあげましょう。

〈手づかみ食べの工夫〉

- 汚れても良い環境をつくる。
エプロンや前かけをつける、テーブルの下にビニールシートや新聞紙を敷く。
- 手づかみしやすい料理にする。
ご飯をおにぎりにする、野菜をスティック状に切る。



★ 栄養の割合



この時期の栄養は、離乳食からとる栄養素が増え、離乳食の重要性がますます高くなります。質・量ともに気をつけましょう。

フォローアップミルクとは？

離乳食に不足しがちな栄養素（鉄分やビタミン、ミネラルなど）を補うものです。栄養がバランスよく含まれる母乳や育児用ミルクとは役割が異なるため、離乳食が進んでいないと、フォローアップミルクのみでは、栄養が偏ってしまいます。

鉄欠乏のリスクが高い場合や適当な体重増加がみられない場合には、医師に相談をしたうえでフォローアップミルクを活用しましょう。

鉄分を含んだ食材を取り入れましょう♪

鉄分が不足しやすい時期になりますので、積極的に取り入れましょう。

(例) 赤身の魚（まぐろ、かつおなど）、赤身の肉（ひき肉）、レバー、ほうれん草、小松菜、大豆製品、卵など



9～11か月ごろのメニュー例

肉団子と野菜のスープ

★ 材料 (2食分)

- ・豚ひき肉（赤身） 30g
- ・玉ねぎ 10g
- ・片栗粉 小さじ 1/2
- ・じゃがいも 40g
- ・にんじん 10g
- ・だし汁 300ml
- ・みそ 小さじ 2/3

★ 作り方

- ①だし汁(13ページ参照)を作る。
- ②豚ひき肉に、みじん切りした玉ねぎと片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③鍋にだし汁と1cm角に切ったじゃがいも・にんじんを加えて、やわらかくなるまで煮る。
- ④③に②を小さな団子に丸めたものを加えてよく火を通し、みそを溶き入れる。

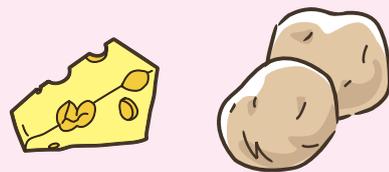
チーズポテト

★ 材料 (2食分)

- ・じゃがいも 1/2 個
- ・カッターチーズ 小さじ 2
- ・青のり 少々

★ 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて、1cmの角切りにして、水にさらしてから形が残るように煮る。
- ②煮えたじゃがいもをザルにあげ、水気を切る。
- ③ボウルに②をあげ、カッターチーズと青のりを加え、さつくりと混ぜ合わせる。

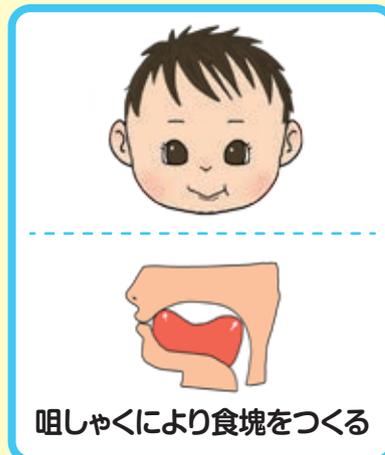


エネルギーや栄養素のほとんどを離乳食でとるようになります!

口に詰め込んだり、食べこぼししながら一口量を覚えます。
手づかみが上手になり、食具(スプーンやフォークなど)を使って食べる動きを覚えていきます。

〈おやつ開始の目安〉

- ・3回食に慣れて、食べる量が安定してきた。
- ・バナナくらいの固さのものを歯ぐきでつぶして食べられる。
- ・手づかみで食べたがる。



回数と時間

- 「1日3回」の離乳食+「おやつ(間食)」で食事のリズムをつけていきましょう。
おやつは、3回の食事でもりきれない栄養を補うためのものです。

1日1～2回を目安に、時間と量を決めて与えるようにしましょう。

(例) 牛乳、ヨーグルト、チーズ、旬の果物、かぼちゃ、じゃがいも、さつまいも、枝豆、とうもろこし、おにぎり、パン(食パン、ロールパン) など



- 自分から食べたいと思うためには、食事時間にお腹が空いていることが必要です。

午前7時	午前10時	正午	午後3時	午後6時
朝食	授乳 または おやつ	昼食	授乳 または おやつ	夕食

調理形態

- 固さ…歯ぐきで噛める「肉だんごくらいの固さ」を目安にしましょう。
- 味付け…調味料を使用するときは少量にし、薄味を基本としましょう。ソースなどの調味料も使えるようになり、大人からの取り分けがしやすくなります。

取り分けのポイント

〈取り分けるメリット♪〉

- 作る負担が軽くなる。
- 大人のメニューで主食+主菜+副菜がそろっていると、自然にバランスがとれる。

〈ポイント〉

- お子さんに合わせ、もう1度煮てやわらかくする、小さく切るなど工夫する。
- 味付け前に取り分け、薄味に仕上げる。味付けしたものはお湯やだし汁で薄める。
- 飲み込みやすいように汁気を多くしたり、とろみをつけたりする。



大人用



お子さん用

★ 離乳食の完了の目安

- 形がある食べ物を噛んで、飲み込んでいる。
- 母乳や育児用ミルク以外の食事から栄養がとれている。
(※母乳や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。)

おやつにも◎



牛乳に挑戦してみましょ！

12か月を過ぎると、牛乳を飲むことができるようになります。卒乳に向けて徐々に牛乳に切り替え、コップ等で練習をするとよいでしょう。

〈初めて与えるときのポイント〉

- ・少量から与えます。
- ・おながゆるくなるお子さんもいるため、様子を見ながら与えましょう。

3つのグループをそろえましょ。

炭水化物・脂質

穀類、いも類、
砂糖、油脂 など



熱や力の
もとになる!!



たんぱく質

卵、肉、魚、
大豆製品、
牛乳・乳製品 など



からだを
つくる!!



ビタミン・ミネラル

野菜、果物
など



からだの調子を
整える!!

12～18か月ごろのメニュー例

鮭のマヨネーズ焼き

★ 材料 (2食分)

- ・生鮭 40g
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・牛乳 小さじ1
- ・スライスチーズ 1/4枚
- ・サラダ油 少々
- ・アルミカップ 2個
- ・ミニトマト 2個

★ 作り方

- ①アルミカップに油をぬり、一口大に切った鮭をのせる。
- ②マヨネーズ、牛乳を合わせてソースを作り、①の鮭にかけ、チーズをのせる。
- ③180℃に温めたオーブン(またはオーブントースター)で焼く。
- ④器に盛りつけて、ミニトマトを縦4つ切りにし、添える。

野菜スティック

★ 材料 (2食分)

- ・にんじん 20g
- ・だいこん 20g
- ・だし汁 適量



★ 作り方

- ①野菜を長さ5cm程度のスティック状に切る。
太さの目安 ・にんじん 7～8mm角
・だいこん 1cm角
- ②だし汁で野菜がやわらかくなるまで煮る。



おやつの動画
公開中!



★ 主食 (おかゆ～軟飯) ★

炊飯器で作る場合

おかゆの形状は、お子さんの月齢や状況にあわせて調整して与えましょう。

種類	月齢 (目安)	米	水	できあがり目安量
7倍がゆ	5～6か月	50g	440ml	約300g
5倍がゆ	7～8か月 9～11か月	60g	375ml	
軟飯	12～18か月	120g	300ml	

炊飯器で炊く場合は、おかゆモードに設定するとやわらかく仕上がります。7倍がゆは炊きあがった後、すり鉢ですりつぶしたり、ブレンダーにかけたりして、お子さんにあわせた形状にしましょう。



米から鍋で作る場合

- ① お米は洗って水に1時間程度浸しておきます。
- ② ①を火にかけて、沸騰したら弱火でゆっくり炊き、炊きあがったら、10～15分蒸らします。

ご飯から作る場合

鍋にご飯と水を加え、弱火でやわらかく煮ます。

★ だしの取り方 ★

★ 材料 (2食分)

- ・かつお節 2g
- ・水(蒸発分含む) 250ml

★ 作り方

- ① 分量の水を鍋に入れて沸騰させる。
- ② 沸騰したら、かつお節を加えて弱火で約2～3分静かに煮る。
- ③ 火を止めて、かつお節が沈んだらキッチンペーパー等でこす。



だし汁は多めに作って、製氷皿で冷凍できます♪
(保存の目安は1週間程度です。)

簡単にだし汁を作りたいときは、食塩の入っていないだしパックや無添加の顆粒だしなどを利用して作れます。

★ ベビーフードについて ★

- ・外出、旅行のとき
- ・時間がない
- ・メニューを1品増やしたい
- ・メニューに変化をつけたいなど

〈ベビーフードを使用する際の注意点〉

- ・お子さんの月齢や固さにあったものを選びましょう。
- ・与える前には、1口食べて味や固さの確認をしましょう。
- ・衛生面から食べ残しは与えないようにしましょう。

★ 衛生管理のポイント ★

赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので、衛生管理には十分気をつける必要があります。食中毒を予防するためにも、菌を「つけない・増やさない・やっつける」ようにしましょう。

1 菌をつけない

- ・調理前・調理中はこまめに手を洗い、肉や魚を扱ったまな板や包丁はその都度きれいに洗いましょう。
- ・食器は清潔なスポンジを使って洗剤できれいに洗い、しっかりすすぎましょう。※洗剤・スポンジは大人と共用可能です。
- ・洗浄後は、乾いた清潔な布巾で拭くか、しっかり自然乾燥させましょう。※消毒は特に必要ありません。

2 菌を増やさない

- ・調理をしたらすぐに食べさせましょう。作り置きするときには、当日中に食べる場合は冷蔵保存し、翌日以降に食べる場合は冷凍保存（フリージング）しましょう。食べる前に、しっかり再加熱しましょう。

3 菌をやっつける

- ・食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。



★ フリージングのポイント ★

1 購入後はすぐに調理する

新鮮な食材を選び、調理します。
時間がたつと細菌が増え、食材が傷む原因になります。

2 よく冷ましてから冷凍する

調理後は常温で冷ましてから冷凍庫へ。熱いまま入れると、冷凍に時間がかかり周囲の食品に影響を及ぼすことがあります。

3 小分けにして冷凍する

1食分ずつ小分けにすると、冷凍も解凍も短時間で済み、効率よく調理ができます。
1度解凍したものは、再冷凍しないようにしましょう。

4 空気をしっかり抜く

フリージングパックでの冷凍は、空気が入ると霜が付きやすく、変質の原因にもなるので、空気をしっかり抜きましょう。

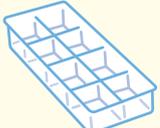
5 1週間で使い切る

冷凍時間が長くなると、味や質が低下します。1週間を目安に使い切りましょう。

6 必ず再加熱して利用する

常温の自然解凍ではなく、必ず電子レンジや鍋で再度、十分に火を通して、食中毒を予防しましょう。

❁ 小分けテクニック ❁

シリコンカップ	フリージングパック	製氷皿	ラップ
			
小分けの冷凍に便利です。密閉容器に入れるか、上からラップをかけて冷凍庫で保存します。	ペースト状の食品保存に便利です。節目をつけて冷凍すると、使いたい分だけ折って取り出せます。	だし汁やスープなどの保存に便利です。フタつきのもので、ラップをかけて冷凍します。	少量の食品保存に最適です。ラップをした後、フリージングパックに入れると霜やにおい移り防止になります。

電子レンジで解凍。水分が足りなければ、みそ汁の上澄みやだし汁を少し加えます。

鍋に入れて加熱するか、耐熱容器に移して、軽くラップをかけて電子レンジで加熱しましょう。

月齢別！歯みがきのポイント

歯みがきはタッチから♪

合言葉は「焦らず」「気負わず」「にこやか」に！

生えただけの歯は、とても弱いものです。だ液のミネラルを歯に取り込んで、1～2年かけて硬くなっていきます。歯みがきも離乳食と同じで、徐々にステップアップします。



ステップ1 歯がない時期

お口の中はとても敏感です。最初は触れることから始め、ママも赤ちゃんも一緒に歯みがきの準備をしてみましょう。

♪全身タッチ

触られることに慣れることが、歯みがきへの第一歩です。お膝の上で仰向けの状態でマッサージをしてみましょう！寝かせみがきの練習にもつながります。

♪お顔タッチ

お顔で一番敏感なところはお口の周りです。ほっぺ、口元に優しくタッチしてみましょう。



♪歯ぐきタッチ

慣れたら、歯ぐきを指でなぞったり唇をめくってみましょう。

ステップ2 歯が生える時期

♪6か月ごろ～

歯が生える順番や時期には個人差がありますので、のんびりとした気持ちで待ちましょう。

この時期に、手で物を口に入れるのは自分で食べるための第一歩です。

♪歯みがき準備時期

この時期は、濡らしたガーゼや歯専用シートで口の中を拭いてみましょう。安全プレート付きの歯ブラシや、歯がためを持たせる際は、必ず大人の目の届くところで使用しましょう。

♪だ液(よだれ)がたくさん出る時期

だ液が多いのはこの時期の特徴です。だ液は、消化を助ける、食べかすや細菌を洗い流すなど、多くの働きがあります。

終わったらたくさん褒めてあげましょう！
大切なのは『笑顔』と『褒め言葉』♪



ステップ3 前歯が生えてきたら…

乳歯が生えてきたら、仕上げみがきを始めましょう♪

♪準備するもの

歯ブラシ 2本
(お子さん用 1本、
仕上げみがき用 1本)



♪みがき方

鉛筆持ちで、小さくコチョコチョコ動かします。(1本 5秒くらい)
上の前歯：上唇小帯(上唇の裏にあるスジ)を歯ブラシと反対側の人差し指でスジを抑えます。
下の前歯：下唇を歯ブラシと反対の手の親指で抑えます。

♪歯みがきの姿勢

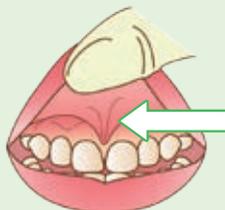
『寝かせみがき』がおすすめです。

♪歯みがきのタイミング

はじめは1日1回機嫌が良いとき！
慣れたら朝晩2回にしてみましょう。

♪歯みがき剤

フッ素(フッ化物配合)は、エナメル質を強くする働きがあるため、歯が生えたときから使用できます。目安量は米粒程度、みがいた後はティッシュで拭き取りましょう。



上唇小帯

ここに歯ブラシが
当たると痛い!!



お悩み①

Q.むら食べ(食べたり食べなかったり)なんです…。

A. ①生活リズムは整っていますか?

生活リズムとは、3回の食事や睡眠、運動などの周期のことです。食事のリズムを決めながら、生活リズムも整えましょう。

②からだを動かしていますか?

お腹を空かせるために外で散歩したり家で体操したり、お子さんと一緒にからだを動かしましょう。

③おやつの影響はありませんか?

おやつは時間と回数を決めて、内容や量に注意しましょう。おやつを食べすぎたり、食事の前におやつを食べてしまうと、食事が入らないことがあります。



お悩み②

Q. 離乳食をまるのみしてしまうんです…。

A. 乳幼児期は、だんだん歯が生え始める時期です。「噛む」練習には、口の中の発達に合わせた食材の大きさと固さが大切です。お子さんの口の動きを見ながら大きさ等を調節しましょう。

〈噛む力をつけるためのポイント〉

- ・お子さんの口の発達に大きさや固さを合わせましょう。
→小さくし過ぎると丸のみしやすいため、お子さんの状態に合わせた大きさ等にしましょう。
- ・家族と一緒に食べて見本をみせ、笑顔で声かけする。
- ・噛んで食べられているときには褒めましょう。

お悩み③

Q.好き嫌いがあって、嫌いなものを食べてくれません。

A. 乳幼児期の好き嫌いは、気分や形態の違いなどで食べないこともあります。“嫌いなもの”と決めつけず、食べなくても食卓に出して、1口でもチャレンジしてみましょ。

また、大人が美味しそうに食べているのを見せるのも、興味を持たせるために有効です。

さらに、色々な食材の味を体験するうちに、前に食べられなかったモノが食べられることがあります。離乳食を進める際には、時期に合わせた食材を幅広く体験させてあげましょう。



お悩み④

Q.遊び食べしてしまって、食事に集中できないんです。

A. 色々なことに興味を持つ時期のため、まずは食事に集中できる環境を整えましょう。

食事中に食べ物で遊ぶことも、子どもの好奇心からくる成長の証ですが、食事を始めてから30分を過ぎても遊び食べが続く場合には、食事を切り上げましょう。

〈食環境づくりの例〉

- ・テレビやおもちゃなど、興味を持ちそうなものを片づけましょう。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして、食事時間に区切りをつけましょう。
- ・お気に入りの食器や食具を使ったり、「おいしいね」などの声かけをしたりして、食事時間が楽しみになるような環境づくりをしましょう。





環境にやさしい植物性インキと FSC®認証紙を使用しています。



紙へリサイクル可

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

SDGs未来都市こおりやま



発行・編集:郡山市保健所 健康づくり課
〒963-8024
福島県郡山市朝日二丁目15番1号
TEL:024-924-2900
令和6年12月発行

