

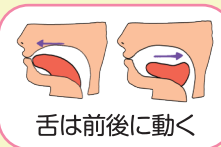
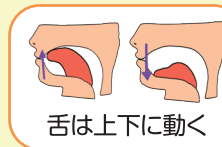
すこやか離乳食の進め方

< 成長の目安 >
成長曲線のグラフに体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているか確認しましょう！



離乳食レシピ
動画公開中！



月 齢			離乳の開始				＞ 離乳の完了			
			ゴックン期（離乳初期）		モグモグ期（離乳中期）		カミカミ期（離乳後期）			
			5 ～ 6 か月ごろ		7 ～ 8 か月ごろ		9 ～ 11 か月ごろ			
離乳食進め方のポイント			★子どもの様子を見ながら、 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飲みたい だけ与えましょう。  〔舌の動き〕 舌は前後に動く		★1日2回食で、食事のリズムを つけましょう。 ★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。  〔舌の動き〕 舌は上下に動く		★食事のリズムを大切にし、 1 日 3 回食に進めましょう。 ★家族一緒に楽しく食事を しましょう。  〔舌の動き〕 舌は左右に動く		★1日3回の食事のリズムを大切にし、 生活リズムを整えましょう。 ★自分で食べる楽しみを手づかみ 食べから始めて みましょう。  〔舌の動き〕 咀嚼により食塊をつくる	
食事の回数			1 回		2 回		3 回		3回（+1～2回の間食）	
固さの目安 （食品でたとえると…）			なめらかにすりつぶした状態 （ポタージュ状）		舌でつぶせる固さ （豆腐くらいのやわらかさ）		歯ぐきでつぶせる固さ （バナナくらいの固さ）		歯ぐきで噛める固さ （肉だんごくらいの固さ）	
回 あ た り の 目 安 量	エネルギーの もとになる	穀類 いも類 	つぶしがゆから始めましょう		全がゆ(5倍がゆ) 50g ～ 80g 《子供茶碗で約6分目》※ 《子供茶碗で約8分目》		全がゆ(5倍がゆ) 軟飯 90g ～ 80g 《子供茶碗で約9分目》 《子供茶碗で約7分目》		軟飯 ご飯 80g ～ 80g 《子供茶碗で約7分目》 《子供茶碗で約7分目》	
	体の調子 を整える	野菜 果物 	すりつぶした野菜を 試してみましょう		20g ～ 30g 《人参1/10本》 《ほうれん草1株》 《ブロッコリー1房》 《かぼちゃ4cm角1切》		30g ～ 40g 《かぶ1/2個》 《小松菜1株》		40g ～ 50g いろいろな野菜を組み合わせるとつかいましょう！	
	体を作る もとになる 〔1食に1種 類を目安 に選びま しょう〕	豆腐 	「穀類・いも類」「野菜・果物」 に慣れてきたら、 つぶした豆腐・白身魚・卵黄 などを試してみましょう。 （肉類・調味料は、まだ使い ません。） しっかりと火を通して 使いましょう！		30g ～ 40g		45g		50g ～ 55g	
		または魚 			10g ～ 15g 《白身の刺身で1切半》		15g 《刺身の大きさを、白身2切、赤身1切》 《茹でたしらす大さじ2》		15g ～ 20g 《魚の切り身1/5切》	
		または肉 			10g ～ 15g 《鶏ささみ1/4切》 《鶏ささみ1/3切》		15g 《鶏ささみ1/3切》 《赤身ひき肉大さじ1》		15g ～ 20g 《薄切り肉1枚》	
		または卵			卵黄1個 ～ 全卵1/3個		全卵1/2個		全卵1/2個 ～ 全卵2/3個	
	または乳製品	50g ～ 70g 《ヨーグルト大さじ3》 《ヨーグルト大さじ4強》 牛乳は料理に使用する程度とし、飲用として 与えるのは、1歳を過ぎてからにしましょう。			80g 《ヨーグルト大さじ5》		100g 《ヨーグルト大さじ6》			

※《 》＝各 g を食材の目安量で示したものです。この他にもいろいろな食材がありますので、旬のものを利用しながら進めましょう。
量はあくまでも目安です。お子さんの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量を調整しましょう！

はちみつは、幼児ボツリヌス症予防のため、
1歳までは使わないようにしましょう。