

赤ちゃんの食べる力と楽しさを育てる離乳食

離乳とは、成長に伴い、母乳や育児用ミルクだけでは不足してくる栄養素を補うために、幼児食へ移行する過程です。その時に与える食事を、離乳食といいます。

発育・発達にあわせて食品の量や種類が増え、調理の形態も変化していきます。経験を通じて食べる力を身につけ、食事を規則的に取ることで生活リズムを整えます。食べる意欲を育み、食べる楽しさを体験できるよう進めましょう。



★ 離乳の開始前には… ★

- ・最適な栄養源は母乳または乳児用ミルクです。
- ・果汁やイオン飲料を与える必要はありません。
(授乳期・離乳期には基本的には必要なく、必要な場合は医師の指示に従うことが大切です。)

… ★ 離乳開始のサイン ★ ……………

- 首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座ることが出来る
- 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
- 食べ物に興味を示す（大人が食事するのを見て、目で追ったり興味を示す）



5～6か月頃が目安ですが、子どもの発育・発達には個人差があるので、

★ お子様の様子をよく観察しながら始めましょう ★

… ★ 離乳食の基本 ★ ……………

食品：離乳の進行に応じて、食品の種類や量を増やしていきます。

調理法：子どもの食べる力に合わせて、食べやすい形態に調理します。

→なめらかなもの、粗くつぶしたもの、やわらかい固形と進めます。

味付け：離乳の開始時期は味付け不要です。進行に応じて、調味料を使用する場合は、食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調味します。

衛生面：子どもは細菌への抵抗力が弱いので、十分に配慮して調理します。

→保存する場合は食べる前に取り分けます。与える際はしっかり中まで加熱して、冷蔵なら当日中、冷凍なら一週間以内を目安としましょう。

★ 甲府市では電話や来所等による相談対応・育児離乳食教室を行っています ★

- ・対象月の育児離乳食教室に参加ができない場合、教室が中止になってしまった場合は希望される方へ教室資料の郵送を行っています。お気軽にお問合せ下さい。

【問合せ・相談先】甲府市役所 母子保健課 食育係 (055-242-8301)