

☆ 離乳食 進め方の目安 ☆

○ 新しい食品を始める時は、体調の良い日に1さじ与えて、食後の機嫌や体調を確認します。子どもの様子を見ながら、徐々に与える量を増やしていきましょう。

区 分		離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
月 齢		5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
離乳食回数		1→2	2	3	3
食べ方の目安		○子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める ○母乳や育児用ミルクは飲みただけ与える	○1日2回食で食事のリズムをつけていく ○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く	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす
食事のスケジュール(例)	6時	授乳	授乳	7時～8時 離乳食と授乳	7時～8時 離乳食
	10時	離乳食と授乳	離乳食と授乳	(授乳)	(10時 補食)
	12時	授乳	授乳	離乳食と授乳	12時 離乳食
	14時	授乳	授乳	15時 授乳	15時 補食
	18時	授乳	離乳食と授乳	離乳食と授乳	18～19時 離乳食
	22時	授乳	授乳	授乳	(ミルク又は牛乳)
食材や与え方		☆離乳食を飲み込むこと、舌ざわりや味に慣れることが目的。 ☆ペースト状の離乳食を、新しい食品に注意しながら与える。 ☆1か月程経ち離乳食に慣れたら、2回食に進める。	☆穀類、野菜、たんぱく質性食品を組み合わせた食事とする。 ☆食べやすく調理した脂肪の少ない肉類、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やしていく。 ☆野菜は緑黄色野菜も用いる。	☆食欲に応じて離乳食の量を増やしていく。 ☆食べ物を触ったり握ったりする「手づかみ食べ」を積極的にすすめる。食べ物への関心を、自分で食べようとする行動につなげていく。	☆食事の他に1日1～2回の補食を必要に応じて与える。母乳や育児用ミルクは、離乳の進行状態に応じて与える。 ☆手づかみ食べで前歯で噛みとる練習をして一口量を覚える。やがてスプーンなどを使って自分で食べる準備をしていく。

※ あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整します。

子どもの成長の目安は、母子手帳の成長曲線グラフに体調・身長を記入して確認しましょう。