

# 離乳の流れ

5～6ヶ月

**ゴックン期**

初めての「たべもの」＝「のむ食事」

体調、機嫌の良い日に無理せず徐々に

離乳食の味に慣れる

◎ヨーグルトのような「ペースト状・とろとろ状」に◎



7～8ヶ月

**モグモグ期**

舌とあごを使って舌の力でつぶせるものが食べられる

食べられる食品が増えてくる

◎舌でつぶせる「豆腐のやわらかさ」◎



9～11ヶ月

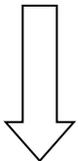
**カミカミ期**

舌や口の周りの筋肉が発達

歯ぐきでかみつぶして食べられる

自分で食べたがる

◎「バナナの硬さ」で「つぶつぶ状」が基本◎



12～18ヶ月

**パクパク期**

あごやほおの筋肉を動かし、

いろいろな硬さや形、大きさのものを食べられる。

大人に近い食事になってくる

◎食品は少しずつ大きくする◎



前歯で噛むことはスムーズにできるが、奥歯がまだないので、咀嚼は歯ぐきを使って噛み、すりつぶす。無理に硬いものを与えると上手に噛めなかったり、丸呑みの習慣がつくことがあるので焦らずに。

## ●大人メニューからのとりわけ離乳食●

### 【取り分けのポイント】

- ① 食材には、月齢に応じて乳幼児が食べられる食品を使う  
(アレルギーの心配もあります。お母さん、お父さんにどんなものが食べられて、  
どんなものが未挑戦か預かる際に確認してみてください)
- ② 取り分けた後、簡単に離乳食に展開できる食材や調理方法を選ぶ
- ③ 薄味に仕上げするため、大人の味付けをする前に取り分ける
- ④ 材料の固さや大きさを、乳幼児の成長や発達段階に合わせたものにする
- ⑤ 取り分けた後、刻む・つぶす・とろみをつける・汁気を多くするなど、  
乳幼児が食べやすい調理を心がける。

### ◆😊 どれくらい食べさせたら良いの？

- 1歳代の食事量は、主食・副菜・主菜は大人の1/2弱、果物は1/2程度。  
個人差があるので量だけにとらわれず、バランスを心がけてください。  
味付けは、大人の1/4~1/2くらいをイメージしましょう。

ちょっと濃いかな、というものは

- ・水やお湯、だし汁で割る
- ・味のついていないご飯や豆腐、じゃがいもなどと混ぜる

など試してみてください。

塩味の強い味付けに慣れてしまうと偏食につながりやすいので  
旨味や風味をいかしながら味覚をそだててあげてください。

調味料は、塩やしょうゆだけでなくソースやケチャップも。

おじいちゃん、おばあちゃんの家に来たときこそ、手をかけた料理や畑でとれたお野菜を食べるチャンスです。きれいな食べ物や料理でも、おじいちゃんやおばあちゃんと一緒だとがんばって食べた！というお話もあります。きっとお母さんお父さんも喜びます。良ければ目指してみてください。

