

離乳食について

赤ちゃんは成長に伴い、母乳や育児用ミルクだけではエネルギーや栄養素が不足するようになっていきます。少しずつ食事に慣れていくために赤ちゃんの成長に合わせて用意するのが、離乳食です。赤ちゃんの成長に合わせて、献立や調理の形態を変化させ、食べられる食品の量や種類を少しずつ増やしていきます。食べる経験を通じて生活リズムを整え、食べる意欲をはぐくみ、食べる楽しさを体験していけるように、お母さんと赤ちゃんのペースを大事に、無理なく進めていきましょう。

5～6か月頃 離乳初期



- 離乳食の回数
1日1回
- 授乳回数
母乳または育児用ミルクは欲しがらるだけ
- 調理形態
なめらかにすりつぶしたもの

ポイント

この時期は、離乳食を飲み込むことと、その舌ざわりや味に慣れることが目的です。反応を確かめながら、少しずつ始めてみましょう。

7～8か月頃 離乳中期



- 離乳食の回数
1日2回
- 授乳回数
母乳は欲しがらるだけ、育児用ミルクは1日に3回程度
- 調理形態
舌でつぶせる固さのもの

ポイント

つぶした食物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようにとろみをつけるなど工夫しましょう。平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。

9～11か月頃 離乳後期



- 離乳食の回数
1日3回
- 授乳回数
母乳は欲しがらるだけ、育児用ミルクは1日に2回程度
- 調理形態
歯ぐきでつぶせる固さのもの

ポイント

食欲に応じて、離乳食の量を増やしていきます。このころから手づかみ食べが始まります。固さや触感を体感し、自分の意志で食べようという行動につながるため、積極的にさせましょう。離乳食に赤身の魚、肉、レバーなどとり入れ、鉄の不足には十分配慮しましょう。

12～18か月頃 離乳完了期



- 離乳食の回数
1日3回+おやつ(間食)
- 授乳回数
母乳または育児用ミルクは、離乳の進行状況に応じて与える
- 調理形態
歯ぐきで噛める固さのもの

ポイント

離乳の完了期ですが、母乳は欲しがらるば無理せず与えましょう。離乳とは、母乳を飲まなくなることはありません。このころは、食べものを手でつかみ、前歯で噛み取る練習をするようになります。これによって一口量を覚えていきます。徐々にスプーンなどを使うようになり、自分で食べることが育まれていきます。

気をつけること

- はちみつ 乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは使わないでください。
- 牛乳…… 鉄欠乏性貧血の心配があるので、飲みものとして与えるのは1歳過ぎにしましょう。

困った時にはいつでもご相談を

保健相談所 では食事に関する相談を行っています。
また、マイ保育園ひろば実施園 では食育や栄養相談も受けられます。



離乳食教室のご案内

保健相談所では乳幼児がいる家庭を対象とした「離乳食教室」や「1歳児食事教室」を行っています。詳しくは保健相談所へお問合せください。

