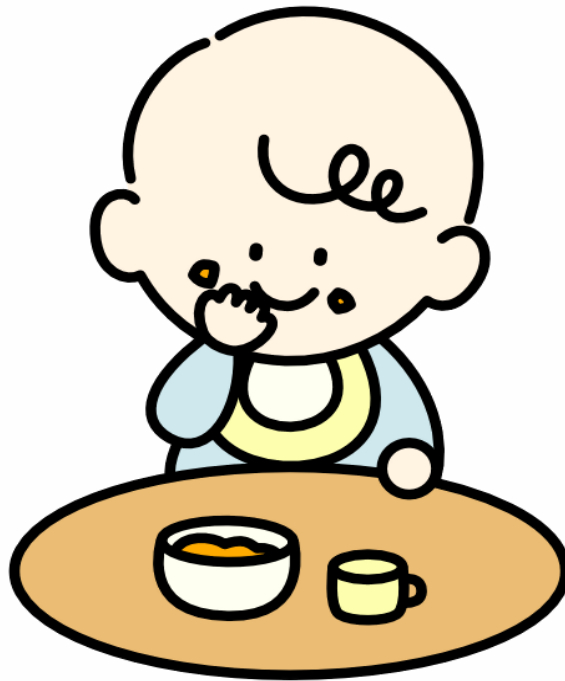


離乳食講習会



富士市地域保健課

富士市本市場432-1

TEL 67-0201

FAX 64-9030

このテキストは、「授乳・離乳の支援ガイド」（厚生労働省）に沿って作成されたものです。
赤ちゃんの食欲や成長、発達の様子を見ながら、無理のないように進めていきましょう。

※離乳食講習会に参加される方は、毎回このテキストを忘れずにお持ちください。

目 次

離乳食をはじめましょう・・・・・・・・・・・・・・・・	P 1
離乳食のすすめ方・食べ方の目安・・・・・・・・	P 2
離乳初期（5～6か月頃）の離乳食・・・・・・・・	P 4
離乳中期（7～8か月頃）の離乳食・・・・・・・・	P 6
離乳後期（9～11か月頃）の離乳食・・・・・・・・	P 7
離乳完了期（12～18か月頃）の離乳食・・・・・・・・	P 8
むし歯予防のために・・・・・・・・・・・・・・・・	P 9
開始可能な食材・料理一覧・・・・・・・・・・	P 10
簡単♪離乳食レシピ集・・・・・・・・・・・・・・・・	P 12
災害時の赤ちゃん和妈妈の栄養・・・・・・・・	P 14
ベビーフードについて・・・・・・・・・・・・・・・・	P 15
ベビーフード活用レシピ♪・・・・・・・・・・	P 16
こんなときどうする？離乳食Q&A・・・・・・・・	P 17
離乳食から幼児食へ・・・・・・・・・・・・・・・・	P 20



離乳食をはじめましょう

いままで母乳や育児用ミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんも、やがて母乳・ミルクの栄養だけでは足りなくなります。それを補うために乳汁から幼児食へと移行するときに与える食事を離乳食といいます。5～6か月頃を目安に離乳食をはじめ、食べる経験を通じて食べるための機能を学び、乳汁を吸うことから食物を噛みつぶして飲み込むことへと発達していきます。

食中毒に注意しましょう

赤ちゃんは細菌に対する抵抗力が弱いです。また、離乳食は水分が多いうえ、つぶしたり刻んだりすると細菌に汚染される機会が多いため、食品の取り扱いや調理の際には衛生面の注意が必要です。

●手洗いをしましょう

調理の前、生ものを触った後、鼻をかんだ後、オムツを替えた後などは手を石鹸でよく洗いましょう。

●調理器具を清潔にしましょう

洗剤でよく洗い、しっかり乾燥させ清潔に保管しましょう。調理器具はなるべく離乳食専用のものを用意しましょう。

●食べ残しを次の食事で与えないようにしましょう

1度口を付けてしまった食べ物は処分しましょう。

●十分に加熱しましょう

冷蔵庫や冷凍庫に保存しても細菌は死滅しません。保存したものはしっかり再加熱しましょう。

離乳食作りがあると便利なもの

- ・小鍋
- ・小フライパン
- ・茶こし
- ・すり鉢・すりこ木
- ・キッチンばさみ
- ・ブレンダー
- ・裏ごし器
- ・おろし器



冷凍・解凍の基本



製氷皿を使って

だし・スープ類やポタージュ状の食材を小分けにするのに便利です。凍ったら取り出して、密封容器に入れて保存します。



フリーザーバッグを使って

食材をすりつぶした後、フリーザーバッグに平らに入れ、上から1回分ごとに菜箸などで筋を付けておきます。凍ったら使う分だけ割って解凍します。



小分け容器を使って

おかゆ・ゆでた野菜など1食分ずつ冷凍したいときに便利です。冷凍・レンジ使用可能なものを選びましょう。

調理後、粗熱がとれたら、急速冷凍しましょう。与える時は再加熱し、再凍結はやめましょう。1週間を目安になるべく早く使い切りましょう。

離乳食を始める前に知って欲しいこと4つ

① 甘い飲み物は与えないようにしましょう

② 授乳のリズムを整えよう

③ 指しゃぶり、おもちゃしゃぶりは
食べるための準備行動

④ 赤ちゃんの歯をむし歯から守りましょう

●離乳食のすすめ方・食べ方の目安

			離乳の開始	
			初期 5～6か月頃	中期 7～8か月頃
食べ方の目安			○子どもの様子を見ながら1さじずつ始めます。 ○母乳やミルクは飲みたいだけあげましょう。	○1日2回食で、食事のリズムをつけていきましょう。 ○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。
食べる力の発達 (摂食機能の目安)			最初は口を開けたまま飲み込みますが、だんだん口を閉じてゴックンするようになります。  口唇を閉じて飲む	2～3秒モグモグして飲み込みます。  口唇を閉じたまま左右同時に伸縮
あげかたのポイント			スプーンを下くちびるにのせ、上くちびるが閉じるのを待つようにする。	
			赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにする。 口に入った食べものが口の前から奥へと少しずつ移動できるようになる。	上あごと舌で押しつぶしながら食べるために、あごや下の力が必要になるので一人で座れるようになったら、足底が床や椅子の補助板につく安定した姿勢をとる。
回数	離乳食		1→2	2
	食後の授乳		欲しがるだけ	2
	その他の授乳		授乳のリズムに沿って、欲しがるだけ	(母乳)授乳のリズムに沿って欲しがるだけ (育児用ミルク)3回程度
固さの目安			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 (絹ごし豆腐くらい)
一回当たりの目安量	I	穀類 (g)	つぶしがゆから始めましょう。 裏ごしした野菜なども試してみましょう。慣れてきたら、 つぶした豆腐・白身魚・固ゆでにした卵黄などを試してみましょう。	全がゆ50～80
	II	野菜・果物 (g)		20～30
	III	魚 (g)		10～15
		又は肉 (g)		10～15
		又は豆腐 (g)		30～40
		又は卵 (個)		卵黄1～全卵1／3
		又は乳製品 (g)		50～70
<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	

注) 1. すすめ方、食品の量などは目安です。子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量を調節しましょう。

2. 離乳食のメニューは、食品のⅠ・Ⅱ・Ⅲ(1回にいずれか1～2品)を上手に組み合わせましょう。
Ⅲにしめしてある食品(魚・肉・豆腐・卵・乳製品)の表中の量は1回に1食品を使用した場合の量なので、Ⅲの中で2食品使用するときはそれぞれ1/2程度の量とします。(Ⅰ・Ⅱの場合でも同様です)

赤ちゃんの口唇の動きをよく観察し、上手にかむ力をつけましょう

→ 離乳の完了	
後期 9か月～11か月頃	完了期 12か月～18か月頃
○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねましょう。	○1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やしましょう。
ほほをふくらませてカミカミします。  口唇が片側に交互に伸縮。舌が左右運動する	歯が生えてきてもすぐには歯で噛めるようになりません。歯で噛む練習の時期です。 
上くちびるが閉じたらスプーンを水平に引き抜く。	
やわらかめのものを前歯でかじりとらせる。 舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える。 目の前の食品をつかむことがみられるが、このような動きを止めないようにする。	手づかみ食べを十分にさせる。 口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚える。
3	3
3	
(母乳)授乳のリズムに沿って欲しいがだけ (育児用ミルク)2回程度	子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与える。
歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)	歯ぐきで噛める固さ (肉団子くらい)
全がゆ90～軟飯80	軟飯90～ご飯80
30～40	40～50
15	15～20
15	15～20
45	50～55
全卵1/2	全卵1/2～2/3
80	100
沿っているかどうか確認しましょう。	

- 3. 卵は、離乳初期の段階では固ゆでにした卵の卵黄を用いましょう。
- 4. Ⅲに示してある乳製品は、全脂無糖ヨーグルトを例としています。
- 5. 食物アレルギーとして、医師より指示があった場合は他の食品を代替するなど、医師と相談しながら進めていきましょう。

離乳初期（5～6か月頃）の進め方

スタートの目安をチェック

- 首のすわりがしっかりしている
 - 寝返りができ、5秒以上座れる
 - 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
- このようなサインが見られたら離乳食を始めていきましょう！

この時期の食べさせ方



座る姿勢がしっかりとれない時期なので、からだと首の角度に注意する。少し後ろに傾けた姿勢で、食べものが移動するのを助けます。

- ① 離乳食はスプーンのボウル部の1/3から1/2程度を目安にします。
 - ② 下唇の中心にスプーンをのせ、食べものが来たことを目合わせ、声かけしながら合図します。
 - ③ 赤ちゃんがくちびるを閉じて食べものを取り込むことを待ちながら、スプーンを水平に引き抜きます。
- ★この方法は、離乳食の期間中において共通です。

【離乳食の環境を整えましょう】

離乳食の時間は、「テレビ等のメディアを消す」、「見える範囲のおもちゃを片付ける」など、離乳食に集中できるようにしましょう。

離乳食アドバイス



- ★ 離乳の開始は、最初はつぶし粥を与えます。
 - ★ おかゆに慣れてきたら、裏ごしした野菜、潰した絹ごし豆腐、白身魚、卵黄などを試してみましょう。
 - ★ 新しい食品を始めるときには、1さじから与えます。赤ちゃんの様子を見ながら量を増やしていきます。※1さじ＝小さじ1（5ml）
 - ★ 卵は固ゆでにし卵黄と卵白をしっかり分け、卵黄を1さじから与えます。（卵白は7～8か月頃に与えます）
 - ★ 離乳の開始や特定の食物の摂取時期を遅らせても、食物アレルギー予防効果があるという科学的根拠はないと言われています。
 - ★ 母乳や育児用ミルクは授乳のリズムに沿って飲みたいだけ飲ませましょう。
 - ★ 最初は1日1回から始めます。食べられる食品の種類や量が増え、1か月くらいしたら、1日2回にしてみましょう。また、なるべく同じ時間に与えましょう。
 - ★ 母乳育児の場合、鉄やビタミンDが不足しやすいため、離乳食は開始を遅らせすぎず、適切な時期に開始しましょう。育児用ミルクを料理素材として利用することもできます。
- ※ はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わないようにします。

固さの目安



なめらかにすりつぶしたポタージュ状が目安です。慣れてきたら、水分を減らしていきます。

味付けの目安

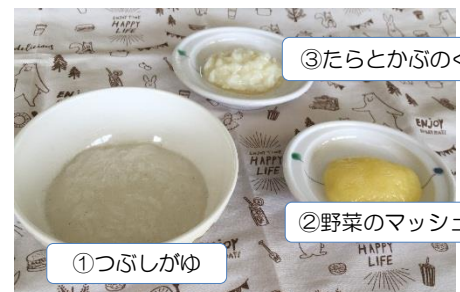
調味料は必要ありません。素材の味を経験させましょう。風味づけにだし汁や野菜スープが使えます。

量の目安

離乳食を開始し、1か月位すすめたときの目安量

- ① つぶしがゆ 15さじ（40g程度）
- ② 野菜 5さじ（20g程度）
- ③ 豆腐 5さじ（20g程度）
- または白身魚 2さじ（10g程度）

① ② ③を揃えたメニュー(例)



離乳食と授乳のタイムスケジュール(例)

6:00	10:00	14:00	18:00	22:00
授乳	離乳食 授乳	授乳	授乳	授乳



離乳食の始め方



日付を入れてご使用ください
1 さじは小さじ1 (5ml) のことで、赤ちゃん用なら数さじ分です
ここに示すのはあくまでも例ですが、「初めてあげる食品は1 さじから」にしましょう

日		つぶしかゆ	野菜 すりつぶし	豆 腐	白身魚	1 回 に 食 べ る も の		
1日目	/ ()					つぶしかゆ	1日目	
2	/ ()					つぶしかゆ	2	
3	/ ()					つぶしかゆ	3	
4	/ ()					つぶしかゆ	4	
5	/ ()					つぶしかゆ	5	
6	/ ()					つぶしかゆ	6	
7	/ ()					つぶしかゆ	7	
8	/ ()					つぶしかゆと野菜すりつぶし	8	
9	/ ()					つぶしかゆと野菜すりつぶし	9	
10	/ ()					つぶしかゆと野菜すりつぶし	10	
11	/ ()					つぶしかゆと野菜すりつぶし	11	
12	/ ()	5～6さじ程度 まで増やす	5～6さじ程度 まで増やす			つぶしかゆと野菜すりつぶし	12	
13	/ ()					つぶしかゆと野菜すりつぶし	13	
14	/ ()					つぶしかゆと野菜すりつぶし	14	
15	/ ()					かゆと野菜と豆腐	15	
16	/ ()				かゆと野菜と豆腐	16		
17	/ ()				かゆと野菜と豆腐	17		
18	/ ()				かゆと野菜と豆腐	18		
19	/ ()				かゆと野菜と豆腐	19		
20	/ ()				かゆと野菜と豆腐	20		
21	/ ()				かゆと野菜と豆腐	21		
22	/ ()				かゆと野菜と白身魚	22		
23	/ ()				かゆと野菜と白身魚	23		
24	/ ()				かゆと野菜と白身魚	24		
:	:			:	:	:	:	
29	/ ()	10～15さじ程度 まで増やす					かゆと野菜と豆腐か白身魚	29
30	/ ()				豆腐5さじ程度まで増やす		かゆと野菜と豆腐か白身魚	30
31	/ ()				魚2さじ程度まで増やす		かゆと野菜と豆腐か白身魚	31
32	/ ()						いろいろな食品を くみあわせて2回食へ	32

* 野菜は2日くらい続けて同じ種類を食べ、2日ごとを目安に色々な野菜を食べてみましょう。
* 慣れてきたら、固ゆでにした卵黄のペーストも食べてみましょう。

離乳中期（7～8か月頃）の進め方

ステップアップの目安をチェック

- ❑ 水分を減らしたマッシュ（ペースト）状の離乳食を、口をモグモグ動かして食べている
- ❑ 食べられる食材の種類と量が増えた



この時期の食べ方・食べさせ方

- ・押しつぶしながら食べるため、あごや舌の力が必要になります。一人で座れるようになったら、足底が床や椅子の補助板につくようにしてあげましょう。
- ・平らなスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。
- ・液状の食品や水分は、ティースプーンを横向きにして上下の口唇の間に挟ませながら1口ずつすすらせてあげます。



離乳食アドバイス

★ 離乳食は1日2回、なるべく毎日決められた時間に与えます。母乳または育児用ミルクは離乳食の後に与え、離乳食以外に授乳のリズムに沿って母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日3回程度与えましょう。

★ 主食(ごはん・パン・麺類)、副菜(野菜・海藻)、主菜(魚・肉・卵、大豆製品)を組み合わせ、栄養バランスのとれた食事にしましょう。

★ 急激に固さ・大きさをステップアップすると、舌と上あごで潰すことができず、丸のみしてしまうこともあります。1品だけ固さを増して様子を見るなど、赤ちゃんに合わせて進めましょう。

★ 舌と上あごでつぶせる軟らかさに調理し、粒が残る程度のすりつぶしから、フォークなどで粗つぶしにします。

★ 卵は、卵黄を食べることに慣れたら、卵白も含めた全卵をよく加熱して与えます。

★ この時期から脂の少ない鶏のささみが始められます。魚は白身魚から赤身魚へ。また、納豆、ヨーグルトなど、食材の種類を赤ちゃんの様子を見ながら増やしていきます。

★ 離乳食が進んでくると食べが悪くなることもありますが、新しい食材を取り入れたり、少しだけ調味料を使って味付けをしてみたり、家族で食卓を囲み楽しく食事をするなどの工夫をしてみましょう。

固さの目安



舌と上あごで潰せる絹ごし豆腐くらいの固さが目安です。（親指と薬指で軽く力を入れたらつぶせる程度）

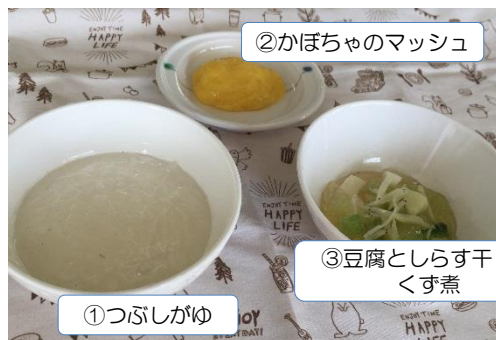
味付けの目安

素材の味を活かし薄味に調理しましょう。だし汁や野菜スープを使い、調味料などはごく少量にします。砂糖、しょうゆ、塩、みそなどが使用できます。

量の目安

- ①全がゆ（50～80g）
- ②野菜・果物（20～30g）
- ③次のいずれか1つ
 - ・魚（10～15g）
 - ・肉（10～15g）
 - ・豆腐（30～40g）
 - ・卵（卵黄1～全卵1/3個）
 - ・無糖プレーンヨーグルト（50～70g）

① ② ③を揃えたメニュー(例)



離乳食と授乳のタイムスケジュール(例)

6:00



10:00



14:00



18:00



22:00



離乳後期（9～11か月頃）の進め方

ステップアップの目安をチェック

- 1日2回の食事を嫌がらずに食べている
- 豆腐くらいの固さのものを、口をもぐもぐ動かして食べる
- バナナの薄切りを食べさせると、歯ぐきでつぶせる

この時期の食べ方・食べさせ方

・自分で食べる動きが始まるので、テーブルに自分の手が届き、体がやや前傾になるように椅子とテーブルの位置を調整しましょう。

・丸み（くぼみ）のあるスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。

・水分は、浅めのコップの縁をくわえさせて傾け、量を調節してあげます。



離乳食アドバイス

☆ 1日3回食に。離乳食の量は食欲に応じて増やします。離乳食の後に、母乳または育児用ミルクを与えます。それとは別に、母乳は授乳のリズムに沿って欲しがるだけ、育児用ミルクは1日2回程度与えます。

☆ しっかり歯ぐきでつぶしていることを確認しながら、赤ちゃんにあわせて徐々に固さ・大きさをアップしていきます。丸のみに注意しましょう。

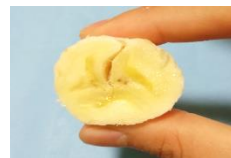
☆ 食材によって、あらみじん切り、コロコロの角切りなど、切り方にもバリエーションを持たせて、かむ力を育てます。食材の大きさの目安は歯ぐきに乗るくらいです。

☆ 離乳食の量が増え、食べられる食材の種類も多くなるので、大人の料理を薄味・やわらかめにして取り分けるのもおすすめです。

☆ 食材を手でつかもうとするなど、自分で食べる意欲が出てくるころです。手で持ちやすいような大きさの野菜やパン、果物などを持たせ、感覚を覚えさせましょう。

☆ 甘い飲み物や食べ物を与えないようにしましょう。おやつは離乳食が完了するまでは必要ありません。

固さの目安



歯ぐきで簡単につぶせる固さ。指でつまみ、軽く力を入れるとつぶせる、バナナのようなやわらかさが目安です。

味付けの目安

だし汁を中心に、大人より薄めの味付けにします。少量のケチャップ、マヨネーズも使えます。少量の酢などは隠し味として旨味を増す効果があります。

量の目安

- ①全がゆ（90g）～軟飯（80g）
- ②野菜・果物（30～40g）
- ③次のいずれか1つ
 - ・魚（15g）
 - ・肉（15g）
 - ・豆腐（45g）
 - ・全卵（1/2個）
 - ・乳製品（80g）

①②③を揃えたメニュー（例）



②ほうれん草とわかめのみそ汁

③まぐろのほぐし煮

①軟飯

離乳食と授乳のタイムスケジュール(例)

6:00

授乳

10:00

離乳食 授乳

14:00

離乳食 授乳

18:00

離乳食 授乳

22:00

授乳

離乳完了期（12～18か月頃）の進め方

ステップアップの目安をチェック

- 1日3回の食事をしっかり食べている
- 食べ物に手が出るようになった
- 肉だんごくらいの固さのものを歯ぐきでつぶして食べられる



この時期の食べ方・食べさせ方

・足底が床や補助板につく姿勢で垂直に座り、上腕を体からやや離したときに、ひじの関節がテーブルにつくくらいが目安です。

・手づかみ食べが主体になります。スプーンを持ちたがるときはもたせてあげます。

・水分はコップでとるようにしていきましょう。



離乳食アドバイス

☆ 1日3回の食事を大人と同じ時間にしていきます。そのほかに1日1～2回の間食(おやつ)を目安とします。

☆ 子どものおやつは食事の補いとなるもので、3度の食事では不足する栄養素と水分の補給をします。おやつには市販の菓子類ではなく、季節の果物やふかしもち、おにぎりやパンなどがおすすめです。

☆ 色々な食品の味や舌触りを楽しませます。ふわふわ、もちもち、カリカリなど色々な食感を体験することで、食べ物の形態に合わせて噛み方を調整する力が身につきます。

☆ 奥歯が生えそろそろ3歳ごろになっても、噛む力はまだ強くありません。食品の固さや大きさについては引き続き配慮していきます。

☆ 手づかみ食べを積極的にとり入れます。ごはんをおにぎりに、野菜の切り方を大きめにするなど手づかみしやすいものを献立に取り入れていきましょう。

☆ 食事をしっかりと食べられるようになったら、食後のミルクはなくしていきます。1歳を過ぎたら間食(おやつ)の時に、牛乳をのませましょう。

☆ 家族と一緒に食事を楽しむことが大切です。



固さ の目安



肉だんごくらいの、歯ぐきでかみつぶせる固さが目安です。

味付け の目安

それぞれの食品の持つ味を生かしながら薄味でおいしく調理します。油脂類も少量使用できます。

量 の目安

- ① 軟飯(80g)～ご飯(80g)
- ② 野菜・果物(40～50g)
- ③ 次のいずれか1つ
 - ・魚(15～20g)
 - ・肉(15～20g)
 - ・豆腐(50～55g)
 - ・全卵(1/2個～2/3個)
 - ・乳製品(100g)

① ② ③を揃えたメニュー(例)



離乳食と授乳のタイムスケジュール(例)

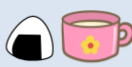
7:00

朝食



10:00

間食



12:00

昼食



15:00

間食



18:00

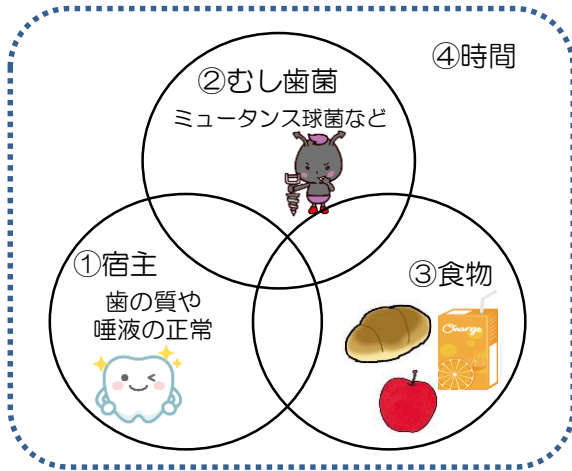
夕食



むし歯予防のために

生後5～6か月ごろから3歳ごろまでは、生涯の健康を支える食べる機能の獲得や、食行動の基本が形成される時期です。乳歯をむし歯から守ることは、その後に生える永久歯を守ることにもつながるので、まず乳歯をむし歯にしないことが大切です。

むし歯になる条件



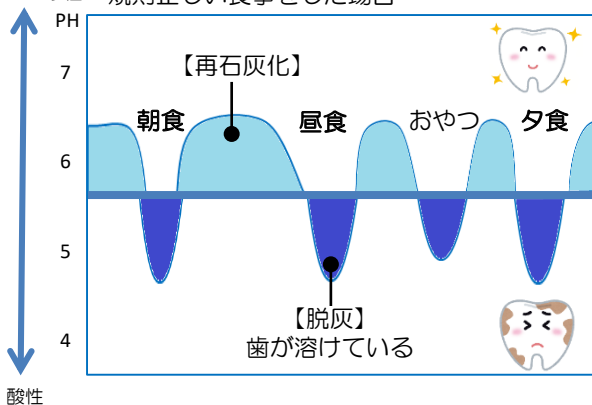
むし歯になる要因は、①宿主要因、②細菌要因、③食物要因、④時間が挙げられます。口の中が、むし歯菌にさらされる時間が長いほどむし歯になりやすくなります。

歯が生える5～6か月頃までは、むし歯の心配はありません。この時期は食物からの糖質摂取が少ないため、仮に歯が生えていたとしても虫歯菌の定着は起こりにくく、口の中は唾液によって洗浄され清潔に保たれます。

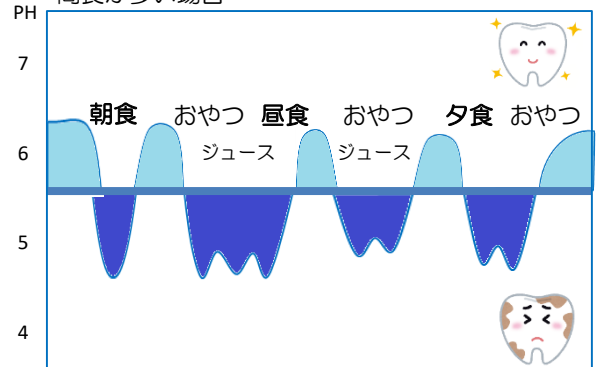
離乳が進み、歯を使って咀嚼でき、3回の食事が栄養の中心となると、唾液の洗浄作用だけで、むし歯は防げなくなります。

◆食事と口のPHの関係

アルカリ性 規則正しい食事をした場合



間食が多い場合



食事や間食をとると、ミュータンス菌は食べ物に含まれる糖質を分解し酸を作ります。すると、口の中は酸性に傾きます。

歯のエナメル質はpH 5.5（臨界pH）以下になると成分が溶け出し、むし歯になりやすい状態になります。しかし、唾液の働きによって30～60分かけて元の状態に戻ります。規則正しい食生活を心がけましょう。

乳幼児のむし歯予防のポイント

- ①規則正しい食生活
- ②お菓子やジュースは与えない
- ③飲み物は哺乳瓶をやめてコップで
- ④食べたらかみがく習慣を。夜寝る前は、仕上げみがきをしっかりと。
- ⑤よく噛んで食べる習慣を
- ⑥フッ化物で歯を強くする



●開始可能な食材・料理一覧

		離乳初期 5～6か月頃	離乳中期 7～8か月頃
穀類		10倍がゆのすりつぶし パンがゆ、そうめん ゆでたじゃがいも、さつまいも ベビーフードのかゆ製品	7倍がゆ～全がゆ そうめん、うどん、 マカロニ（米粒大に刻む） コーンフレーク（砂糖のついてないもの）
野菜		軟らかく煮た野菜のすりつぶし 人参・ほうれん草・かぼちゃ・玉ねぎ トマト・大根・かぶ・キャベツ・白菜など ※トマト、大根おろしは生食可	加熱後に刻む、粗つぶし なす・きゅうり・ピーマン・ねぎ・ ニラ・アスパラガス・さやいんげん ※きゅうり生食可
海藻			わかめのトロトロ煮
果物		すりおろし、すりつぶし、煮る りんご、バナナ いちご、すいか、みかんなど	おろす、つぶす、煮る
魚		白身魚のすりつぶし かれい、たい、たら、 ひらめ、しらす、鮭など	赤身魚（まぐろ、かつおなど） サケ缶、ツナ水煮缶などを みじん切りや細かくほぐす 〔煮物・あんかけ〕
肉			鶏ささみのペーストやすりつぶし
大豆製品		豆腐のすりつぶし きな粉（砂糖をまぶしていないもの）	納豆（みじん切り） 高野豆腐のすりおろし 〔煮奴・煮豆つぶし〕
卵		固ゆでにした卵黄のペーストを 1さじから与えます。	卵黄1個分～全卵1／3個分 〔ゆで卵マッシュ・炒り卵〕
乳製品		無糖ヨーグルト・ミルクがゆ	牛乳（調理用）、カッテージチーズ 〔クリーム煮・マッシュポテト・シチュー〕
油脂			バター、マーガリン、植物油
調味料			砂糖、塩、しょうゆ、みそ ※ハチミツ不可

離乳後期 9か月～11か月頃	離乳完了期 12か月～18か月頃
全がゆ～軟飯 トースト スパゲッティ（1～2cm） ホットケーキ、クラッカー	軟飯～ご飯（味ご飯・炒飯・おにぎり） サンドウィッチ 焼きうどん、焼きそば（2～3cm） お好み焼き
粗刻み、角切り、ひとくち大 〔コロコロ煮、炒め煮 おやき・ひとくちチヂミ 野菜スティック〕	半月切り、輪切り、手に持てる大きさ 〔炒め物・卵とじ・素揚げ 胡麻和え・マヨネーズ和え〕
刻みのり、ひじき煮	
ほぐす、薄切り、煮る	そのまま又は薄切り
青皮魚（いわし、あじ、さば、さんまなど） 〔煮魚・焼き魚・蒸し魚のほぐし〕	うす味の干物、えび、かに 〔煮魚・照り焼き ムニエル・天ぷら〕
〔牛・豚赤身ひき肉、少量のレバー 肉団子スープ・コンソメスープ・そばろ煮〕	〔刻んだ薄切り肉 ハンバーグ・唐揚げ 炒め物・ミートソース〕
〔大豆（軟らかく煮てつぶす） 炒り豆腐・あんかけ豆腐・煮豆〕	生揚げ、がんもどき、油揚げ 〔豆腐ステーキ・揚げ豆腐〕
〔全卵1／2個分 炒り卵・オムレツ・卵焼き〕	〔全卵1／2～2／3個分 目玉焼き・ポーチドエッグ 茶碗蒸し・卵豆腐〕
中期と同じ	〔牛乳（飲用） グラタン・ドリア・ポターージュ〕
〔すりごま、マヨネーズ 和え物・マヨネーズ焼き〕	揚げ油
ケチャップ、マヨネーズ、酢、コンソメ ※ハチミツ不可	大人の味付けの半分くらいのうす味で

簡単♪離乳食レシピ集



だしのとり方

こんぶとかつお節の混合だし

基本の分量（4カップ分）

水・・・・・・・・・・5カップ

こんぶ・・・・・・・・10cm

かつお節・・1カップ（10g）

①昆布を水に浸す

乾いたふきんでこんぶ表面のほこりをふき取り、切込みを入れる。
鍋に分量のこんぶと水を入れてそのまま30分おく。

②沸騰直前に昆布をとり出す

水から中火にかけて沸騰直前にこんぶをとり出す。

③かつお節を入れる

沸騰後火をやや弱め、分量のかつお節を一度に入れて煮立たせる。

④沈むまでおく

煮立ったら火を止め、かつお節が鍋底に自然に沈むまでそのままおく。

⑤こし器にあける

こし器または目の細かいざるをボウルの上にのせ、鍋の汁を注ぎ入れてかつお節をこす。



離乳初期



おかゆに
手作りソースを混ぜて
アレンジ♪

かぼちゃのペースト

かぼちゃ 100g（約5回分）

①かぼちゃは皮と種を除き、やわらかくゆでてすりつぶす。

②ゆで汁を加え、なめらかにのばす。



しらすのペースト

しらす干し 50g（約5回分）

①しらす干しを熱湯でさっと茹でる。

②①の水気を軽く切り、みじん切りにしてすり鉢でつぶす。



きなこ

きなこをかけても
OK！



離乳中期



おかかでだし風味

主食 おかか入りそうめん

- ①そうめん(15g)は細かく折り、10分程やわらかくゆで、冷水にとって洗い、水気をきる。
- ②白菜(20g)は茎を取り除き、葉先をやわらかくゆで、細かく刻む。
- ③①②とかつお節(少々)を混ぜ合わせる。

主菜 鮭じゃがのほんのりバター

- ①じゃがいも(30g)はやわらかくなるまでゆで、フォークであらくつぶし熱いうちにバターを加えて和える。
- ②生鮭(10g)は5分ほどゆで、骨と皮をとりほぐす。
- ③①と②を和える。

副菜 お手軽コーンスープ

- ①玉ねぎ(10g)はみじん切りにして鍋に入れ、水(60ml)を加えやわらかくなるまでゆでる。
- ②①にコーンクリーム缶(10g)、ベビーフードのスープの素(3g)を入れてさらに煮る。
- ③一度火を止め、片栗粉(0.5g)を水で溶き、ゆるくとろみをつける。

簡単♪離乳食レシピ集



離乳後期



ベビーフードで
楽々♪

主食 ほうれん草のクリームパスタ

- ①やわらかくゆでたほうれん草(20g)の茎を取り除き、葉先のやわらかい部分をみじん切りにする。
- ②ベビーフードのマカロニ(20g)はやわらかくゆで、湯切りする。
- ③②をほうれん草と規定量のお湯で溶いたホワイトソース(20g)で和え、器に盛り、粉チーズ(小さじ1/2)をかける。

鉄分補給のために
主菜も揃えて♪

副菜 さつまいものおやき

- ①さつまいも(30g)は皮を厚めにむき、水にさらしてアクを抜く。
- ②①をやわらかくなるまでゆで、フォークでつぶす。
- ③②にバナナ(20g)と片栗粉(2g)を混ぜ合わせ、薄い小判形に成形する。
- ④フライパンにバター(1g)を溶かし、弱火で両面を焼く。

主菜 豚肉のトマト煮込み

- ①豚肉(15g)は包丁の背で叩いてから細切りにし、片栗粉(少々)を薄くまぶす。ミニトマト(2個)は湯むきして種を除き、さいの目に切る。
- ②フライパンに油(少々)を熱し、豚肉を入れてさっと炒め、トマト、水(大さじ2〜3)を加えてひと煮する。
- ③ケチャップ(小さじ1/3)を加え、塩(少々)で味を調える。



離乳完了期



ポケットを作ること
で手が汚れません♪

主食 きゅうりハムサンド

- ①8枚切り食パン(3/4枚)は耳を除き6等分に切り、横からポケット状に切り込みを入れる。
- ②きゅうり(10g)は輪切りに、ハム(3/4枚)は6等分に切る。
- ③②を食パンにはさむ。

手づかみ食べの
練習にも♪

副菜 人参とブロッコリーのサラダ

- ①人参(20g)は皮をむき1cm角に切り、やわらかくゆでる。
- ②ブロッコリー(30g)は小房に分けやわらかくゆで、あらく刻む。
- ③①と②を合わせ、プレーンヨーグルト(小さじ1)とマヨネーズ(小さじ1/2)で和える。

主菜 たらふりッター

- ①生たら(15g)は皮と骨を除き、1〜2cm角に切る。
- ②ボウルに小麦粉(大さじ2)、溶き卵(小さじ1)、水(大さじ2)、粉チーズ(少々)を入れ、なめらかに混ぜる。
- ③揚げ油を中温に熱し、①を②の衣にくぐらせて入れ、表面がカリッとなるまで1分30秒ほど揚げる。

災害時の赤ちゃん和妈妈の栄養

災害時に少しでも元気で生活するために、栄養をとることはとても大切なことです。普段から備えがあれば、心にゆとりが生まれます。非常用の備蓄品や持ち出し品については、「富士市子育てガイド『はぐくむFUJI』」の「災害時にお子さんとパパ・ママを守るために」のページを参考にしてください。

災害時の赤ちゃんの栄養



<授乳について>

いつもと同じ授乳がいつもと同じようにできる準備をしておくことが大切です。

災害時だからといって、違う授乳方法に切り替える必要はありません。清潔な哺乳瓶や乳首がないときは、紙コップ、スプーン等を使った授乳方法もあります。粉ミルク作りで水道水が使えないときには、ミネラルウォーター（軟水）で調整しましょう。また、災害時の備蓄として液体ミルクを備えておくのもおすすめです。

<離乳食について>

- 5～6か月頃……母乳やミルクで代用しましょう。
- 7～11か月頃……ご飯をスプーンでつぶす、お湯を加えておかゆ状にするなど食べやすくしましょう。
- 12か月以降……炊き出しのご飯に味噌汁を入れて「簡単おじや」にしたり、よく煮た大根や芋など軟らかい野菜を与えましょう。

ママへのアドバイス

1 一人で抱え込まないで

大きな災害を経験したあとは、恐怖や不安、生活環境の変化から自分が思っている以上にストレスや不調をため込んでしまう場合があります。困ったときやいつもと違うと感じたときには我慢せず、家族や周りの人、巡回しているスタッフに声をかけて助けてもらいましょう。大事なことはパパ・ママが疲れすぎないことです。



2 とれる時に水分を

飲み物が十分になかったり、トイレにいく回数を減らすため水分を控えがちです。ママや赤ちゃんの健康や母乳のためにも、飲み物がある場合には、積極的に水分をとりましょう。



4 ビタミンをとりましょう

食べ物の種類が増えてきたらおにぎりやパン以外に、野菜、果物、果実ジュース、栄養強化食品などをとり、ビタミンを補給しましょう。備蓄食料に、野菜ジュースや栄養補助食品を追加するといいです。

3 食べられるチャンスに少しずつでも

食事の回数や、1回あたりの食事量が限られてしまいます。ママが元気であるためにも赤ちゃんのためにも食べられるときに少しずつでも食べましょう。



5 赤ちゃんはママのお乳を吸うと安心します

一時的に母乳が減ったり、出ていないように感じても、赤ちゃんはママのお乳を吸っているだけで安心します。また、吸わせ続けることでまた出てくるようにもなります。



ゆったりとした授乳・優しい声かけ・ぬくもりが
赤ちゃんに心の安定をもたらします♪

ベビーフードについて

ベビーフードとは、「乳児」および「幼児」の発育に伴い、栄養補給を行うとともに順次一般食品へ適応させることを目的として製造された食品です。

ベビーフードは上手に利用しよう

主食・主菜・副菜などの不足分を補うときに

不足しがちな栄養素を補うときに

外出や旅行、時間のないときに

献立を1品増やしたり、献立に変化をつけたいときに

調味を手軽にしたいときに

<種類>



市販のベビーフードはウェットタイプとドライタイプの2つのタイプにわけられます。



ウェットタイプ



ドライタイプ

ベビーフードの疑問

Q.味付けが濃くないか心配....

A.素材の味に合わせた薄味になっています。

Q.食品添加物が気になります。

A.使用は必要最低限にとどめています。例) 豆腐のにかり等

Q.固さは赤ちゃんの発達にあっていますか。

A.月齢ごとに調整されています。

※製品によっては軟らかめのものもあります。

衛生管理にも基準が設けられています！



ベビーフードを利用するときの留意点

● 与える前に味見を

お子さんに与える前に1口食べてみて、味や固さ、熱すぎないかを確認めます。

● 手作りする際の参考に

食材の大きさ、固さ、とろみ、味付けなどが離乳食づくりの参考になります。

● 食材が偏らないように

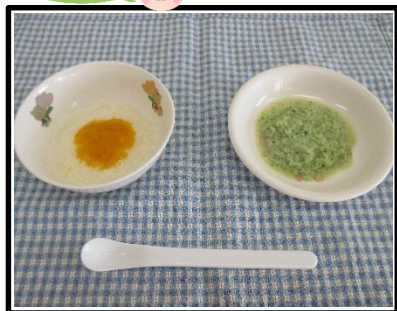
ベビーフードを使う際は、食材が偏らないようにしましょう。

● 食べ残しは与えない

食中毒予防のため開封後はすぐに与え、食べ残しは処分しましょう。

ベビーフード活用レシピ♪

初期



かぼちゃのパンがゆ

◆材料◆

食パン 1/4枚、育児用ミルク 40ml、裏ごしかぼちゃ（フリーズドライ） 1.6g

◆作り方◆

- ①食パンは耳を取り細かく刻む。
- ②規定通りに溶いた育児用ミルクを①に注ぎ、パンをふやかす。
- ③お湯（小さじ2杯）で溶いた裏ごしかぼちゃを②にのせる。

白身魚とブロッコリーのトロトロ

◆材料◆

鯛刺身 1切れ、ブロッコリー 小房1個、
離乳食用和風だし（フリーズドライ） 1.0～1.5g

◆作り方◆

- ①鯛は熱湯でゆでて火を通し、なめらかにすりつぶす。
- ②ブロッコリーはやわらかくゆで、穂先のみそぎとり、なめらかにすりつぶす。
- ③①と②を混ぜ合わせ、お湯（大さじ1杯）で溶いた和風だしを加え混ぜる。

中期



鶏ささみと野菜のあんかけうどん

◆材料◆

ゆでうどん 40g、鶏ささみと野菜の煮込み（レトルト） 40g、だし汁 適量

◆作り方◆

- ①ゆでうどんはくたくたに柔らかくなるまでゆで、細かく刻む。
- ②鶏ささみと野菜の煮込みを表示通りに加熱し、①のうどんにかける。

りんごヨーグルト

◆材料◆

りんご 10g、プレーンヨーグルト 40g

◆作り方◆

りんごは皮をむいてすりおろし、ヨーグルトと和える。

後期



ツナとコーンのサンドイッチ

◆材料◆

食パン 1枚、ツナ水煮缶 10g、クリームコーン 大さじ2杯

◆作り方◆

- ①食パンは耳を取り半分に切る。ツナは水気を切る。
- ②ツナとクリームコーンを混ぜ合わせパンに塗り、もう一枚のパンをかぶせ3等分にする。（クリームコーンは裏ごしするとなめらかになります）

レバーと野菜のトマト煮

◆材料◆

レバーと野菜のトマト煮（レトルト） 1袋、粉チーズ 小さじ1/2杯

◆作り方◆

レバーと野菜のトマト煮を表示通りに加熱し、粉チーズをかける。

完了期



ふんわり卵の混ぜごはん

◆材料◆

混ぜごはん（レトルト） 100g、溶き卵 1/2個分、油 少々

◆作り方◆

- ①フライパンに油を入れて熱し、溶き卵を回し入れ火が通るまで混ぜながら炒める。
- ②混ぜごはんを表示通りに加熱し、①を混ぜ合わせる。

コンソメスープ

◆材料◆

人参 10g、キャベツ 10g、コンソメ（粉末） 少々

◆作り方◆

- ①人参とキャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に湯を沸かし①の野菜を入れ柔らかくなるまで煮て、コンソメで味をつける。

みかん

◆材料◆

みかん 2～3房（薄皮をむき食べやすい大きさに切る）

こんなときどうする？離乳食Q&A

離乳初期

Q 離乳食を始めて1か月になりますが、ひとくちしか食べてくれません。

A 以下の項目に心当たりがないかチェックしてみましょう。

- 母乳やミルクをちょこちょこ与えていませんか？離乳食の時間にお腹が空いていないこともあります。
- 離乳食がなめらかに仕上がっていますか？つぶし方が足りなくて飲み込みにくいのかもかもしれません。赤ちゃんに合わせた濃度にしましょう。
- 離乳食を食べさせる時、ママやパパが緊張しすぎていませんか？大人もリラックスして離乳食の時間を楽しく過ごしましょう。

赤ちゃんによっては生まれつき食が細く、離乳食の進み方がゆっくりな子もいます。焦らず様子を見ていきましょう。

Q 母乳やミルクもよく飲みますが、離乳食も食べすぎなのではと心配です。

A この時期はまだ母乳やミルクが主な栄養源なので、離乳食は用意した量を食べたなら母乳やミルクを飲みたいだけ与えましょう。食べすぎは赤ちゃんの消化の負担にもなります。徐々に増やしていきましょう。

なお、授乳や離乳食の量が適量かどうかは、母子手帳の成長曲線の身長・体重の伸びが目安になります。



離乳中期

Q 急に食べる量が減りました。母乳はよく飲むのですが・・・

A この時期は急に食欲がなくなることもあります。機嫌よく元気に過ごしているようなら、食べる量にこだわらなくてもよいでしょう。献立がマンネリ化しているようなら、調味料を少量使って味付けに変化をつけたり、ベビーフードを取り入れたりすると食欲が進むこともあります。外出先で食事をしたりして雰囲気を変えるのもひとつの方法です。



Q もぐもぐせず飲み込んでいるようです。

A 食べ物の固さはドロドロしすぎていませんか？舌と上あごで食べ物を押しつぶしてひとまとめにする動きを覚える時期なので、飲み込みやすいようにとろみをつけるのもよいでしょう。また、赤ちゃんの口の中に食べ物が入っているのに、次々と与えていませんか？もぐもぐしている途中で食べ物を押し込むと、ゆっくりもぐもぐの練習ができず丸飲みの習慣がついてしまうこともあるので注意してください。

こんなときどうする？離乳食Q&A

離乳後期

Q 食器や食べ物に手を出したがって落ちて食べてくれません。

A 9～11か月頃から見られるごく自然な赤ちゃんの行動です。決して遊んでいるのではなく、自分で何とか食べ物をつかんで食べようと一生懸命なのです。赤ちゃんが1人で食べられるようになるための大切な時期。下に新聞を敷くなどして、あらかじめ汚れてもよい環境を整えて、スプーンを持ったり手づかみで食べたりする経験を十分にさせましょう。

Q もぐもぐがまだ上手にできないようですが、1日3回食に進める目安は？

A 3回食に進める目安は生後9～11か月頃ですが、赤ちゃんのペースに合わせて進めればよいので焦る必要はありません。3回食をスタートするときは今までの2回の食事に重点を置いて、もう1回は少量から始めるとよいでしょう。慣れてきたら大人と同じ朝食・昼食・夕食の3回食にしていきます。もぐもぐが上手にできない場合は、もう1か月2回食を続けたり、やわらかめのままで3回食にしてみたりと、赤ちゃんに合わせて進めましょう。

離乳完了期

Q 最近、食事のムラがひどくなってきました。

A せっかく作ったのに食べてくれない日が続いて、途方に暮れることもあるでしょう。こんなとき、食事の点検をしてみましょう。

①赤ちゃんの生活リズムは整っていますか？

早寝早起き、規則正しい食事のリズムはできていますか？また、1日1回は外に出て元気に体を動かしていますか？

②調理法

歯ごたえのあるものを欲しがって、ベチャベチャを嫌がる赤ちゃんも多いのです。赤ちゃんの様子を観察して、食べやすいように調理して与えましょう。

③ミルクや牛乳を与えすぎていませんか？

食事量が少ないからといって、ミルクや牛乳ばかり飲ませていると余計に食事が食べられません。1日200～300mlが適量です。

赤ちゃんが元気で機嫌も良ければ、食べる量にとらわれすぎずなくても大丈夫です。お腹が空いていれば、食事は何でもおいしく食べられるものです。

Q 薄味はいつまで続ければよいですか？

A 1歳半くらいまでは薄味にしましょう。一度濃い味付けに慣れてしまうと、薄味のを食べなくなることもあります。また、多すぎる塩分は体に負担をかけます。離乳食を卒業して幼児食に移行した後も、薄味を心がけましょう。



こんなときどうする？離乳食Q&A

体調不良があったとき

下痢

Q きげんもよく離乳食も喜んで食べるのですが、すぐに下痢をします。

A 下痢はしていても、吐き気もなく、食欲があってきげんもよいなら、与える量もいつもより控えめに様子を見ましょう。

下痢がなかなか治まらないときは医師の診察を受けるようにします。医師より、離乳食の形態をひとつ前の段階に戻して様子を見るように勧められることもあります。下痢が治まってくれば、様子を見ながら、3日程度でもとの離乳食に戻すようにします。



便秘

Q 3日もうんちがでていません。どうしたらよいのでしょうか？

A 離乳食の量が少なかったり、水分が足りなかったりしていませんか？
また食事の内容が、魚や肉などたんぱく質食品にかたよっていませんか？
離乳食の食品に小松菜やキャベツ、大根、さつまいもなど食物繊維の多い野菜を取り入れ、便通をよくするようにしましょう。ヨーグルト、かんきつ類、納豆、海藻やバター・植物油などの油脂類も効果的です。

発熱

Q 熱がでた場合、離乳食で気を付けることはありますか。

A 少々熱があっても食欲があってきげんがよいなら、十分な水分補給を心がけながら離乳食を続けましょう。
水分補給は麦茶や市販の乳幼児用イオン飲料、経口補水液などを少量ずつこまめに与えます。スポーツドリンクや果汁は糖分が多く高浸透圧なので下痢を招くことがあるので注意しましょう。
熱の原因は様々ですので、念のため病院を受診しましょう。

吐き気・嘔吐

Q 嘔吐してしまい、離乳食が食べられません。

A 吐き気があるときは、離乳食も食べられないことが多く、誤嚥してしまう恐れもありますので、まずは水分だけをあげて様子を見ます。症状が少し落ち着いてきたら、スプーン一杯から嘔吐が起こらないことを確認しながら少しずつ量をふやしてあげましょう。
嘔吐が続く場合や、下痢などの症状もみられる場合は病院を受診しましょう。



離乳食から幼児食へ

幼児食を始めましょう

離乳が完了すると、いよいよ幼児食が始まります。必要なエネルギーや栄養素の大部分を食事からとることができるようになります。食べたい気持ちが増してくる頃で、食べられる食品の幅も広がります。食材の中には、食べづらいものもあるので、お子さんの状態に合わせて、固さや大きさなどを調整してあげましょう。

◆1〜2歳児の食べにくい（処理しにくい）食品例

食品の特徴	主な食品	調理の工夫
弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにゃく、いか、たこ	この時期は与えない
皮が口の中に残るもの	豆、トマト	皮をむく 4等分に切る 
口中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリー	とろみをつける
ペラペラしたもの	わかめ、レタス 	加熱して刻む
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵	水分を加える
誤嚥しやすいもの	餅、こんにゃくゼリー	この時期は与えない 
噛み潰せないで、口にいつまでも残るもの	薄切り（スライス）肉	たたいたり切ったりする

間食（おやつ）の与え方

乳幼児は胃の容量が小さいので、1日3回の食事ではエネルギーや栄養素が不足することがあります。幼児期のおやつは食事の補い（補食）となるものです。ポイントをおさえて与えましょう。

☆おやつを与えるときのポイント☆

- ・ 食事と同様に、間食も生活のリズムに沿って、3歳までは1日2回、3歳以降は1日1回、時間と量を決めて食事に影響しないようにしましょう。
- ・ おにぎり、いも類、牛乳・乳製品、果物など3食の食事ですりにくいものを与えましょう。
- ・ 間食は水分を補給のよいタイミングです。牛乳やカフェインを含まない麦茶などを与えましょう。
- ・ 乳児期は、市販の菓子やジュースを与えないようにしましょう。



☆1歳6か月ごろのおやつの例☆

間食の目安は1日2回で合計100〜145キロカロリーです。

午前

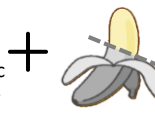


ヨーグルト100g（1個）
65キロカロリー

午後



牛乳100cc
61キロカロリー



バナナ1/3本（30g）
23キロカロリー

注意

おやつは少量でも頻回に与えていると虫歯の原因になります。また、車や電車などの移動中に与えたり、言うことを聞かせるための手段とならないようにしましょう。

スプーンの練習

手づかみ食べが上手になったら、スプーンから食具を使ってみましょう。指は、小指側から発達し始め親指側へと進むのでスプーンの持ち方も図のように変化していきます。無理せず子どもの発達にあった持ち方で進めていきましょう。

●手のひら握り

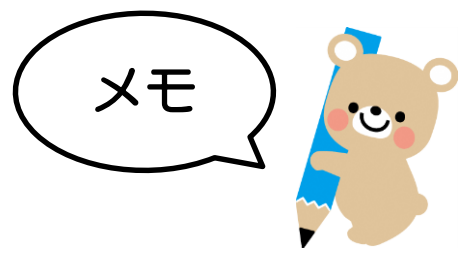
●手指握り

●ペンホルダー（えんぴつ持ち）



1歳

3歳ごろ



離乳食講習会のお知らせ

<お申込みはこちら>



▲富士市ウェブサイト

対象者 離乳初期・中期：生後3～6か月頃の児を持つ保護者
離乳後期・完了期：生後8か月以降の児を持つ保護者

※対象年齢はあくまで目安です。お子様の離乳食の進み具合に応じて受講ください。

会場 フィランセ西館

日程 母子健康カレンダー又は、離乳食講習会のご案内をご覧ください。

内容 離乳食の進め方の講話、作り方の紹介、個別相談、手遊び

YouTubeに、離乳食の調理動画を掲載しています。

お子さまの離乳食づくりにぜひご活用ください♪



▲YouTube「離乳食の作り方」