

食品の種類

野菜 緑黄色野菜(にんじんやほうれん草など)も取り入れましょう。

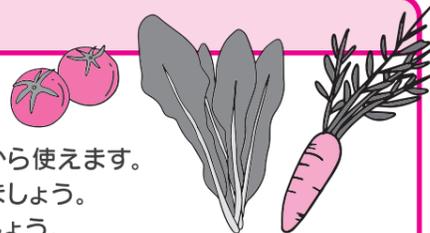
魚介類 魚は白身から赤身魚、青皮魚へすすめていきましょう。

肉 脂肪の少ない鶏肉から始め、その後は、豚肉や牛肉も脂肪の少ない部位から使えます。

豆 豆腐から始め、離乳が進むにつれ、食べやすく、調理した豆類を取り入れましょう。

卵 中心部までしっかり加熱した固ゆで卵の卵黄から始め、全卵にすすめましょう。

乳製品 カッテージチーズなどの塩分、脂肪の少ないチーズや少量のプロセスチーズをおかゆやシチューに入れて加熱して食べさせましょう。プレーンヨーグルトも使えます。牛乳は加熱して料理に使用できますが、直接飲ませるのは1歳を過ぎてからにしましょう。



食べさせてはいけないもの

ハチミツ、ハチミツを使った料理やハチミツ入りの飲料・お菓子などの食べ物は、乳児ボツリヌス症予防のため、1歳を過ぎるまでは食べさせてはいけません。

食物アレルギー

・食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や卵などの特定の食べ物の開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果はみられないことがわかりました。生後5～6か月頃からは離乳食を始め、月齢に応じて適切な食品を食べさせましょう。

・食物アレルギーが疑われる、または、すでに発症している場合は、自己判断で対応せず、医師の指示を受けましょう。

ビタミンD不足の予防

完全母乳栄養の赤ちゃんが、日光に当たる機会が少ない場合に、ビタミンD不足から「くる病」になることがあります。ビタミンDはカルシウムの吸収を促し、骨の形成に重要です。不足しないよう魚や卵などを月齢にあわせて離乳食に取り入れましょう。また、ビタミンDは日光を浴びることで皮膚でも合成されます。

鉄不足の予防

完全母乳栄養の赤ちゃんは鉄が不足しやすいので、月齢にあわせて赤身の魚や肉、少量のレバー、ほうれん草などの色の濃い葉物野菜を使用したり、調理に使用する牛乳・乳製品のかわりに育児用ミルクを使用するなど工夫をしましょう。

フォローアップミルク

フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代わりではないため、離乳が順調に進んでいる場合には、母乳または育児用ミルクを継続してかまいません。離乳が順調に進まず、鉄不足のリスクが高い場合など、医師等に相談した上で、必要に応じて使用しましょう。

ベビーフード

離乳の進行状況に応じて適切に利用することができます。

- ・月齢や固さにあったものを選び、子どもに食べさせる前には一口食べてみて確認をしましょう。
- ・大きさ、固さ、とろみ、味付け等が、離乳食を作る際の参考になります。
- ・外出や旅行、時間のない時、一品増やす、メニューに変化をつけるときなど用途にあわせて上手に利用しましょう。
- ・2回食にすすんだら、品名や原材料を確認して、「主食」「副菜」「主菜」を組み合わせるよう工夫しましょう。
- ・開封後の保存には注意! 食べ残しや作り置きは食べさせないようにしましょう。

食中毒の予防

- ・離乳食は、食材の加熱後につぶす、きざむ等の工程も多いため、作る前や食事の前には、しっかり手を洗いましょう。
- ・土付き野菜は、しっかり水洗いしてから使いましょう。
- ・調理器具や食器はていねいに洗い、清潔に保ちましょう。
- ・離乳食の魚、肉、卵だけでなく、豆腐なども中までしっかり加熱しましょう。
- ・作ったならばなるべく早く与え、食べ残しは食べさせないようにしましょう。

SAPPORO



さっぽろ市
02-F08-26-104
R8-2-82

離乳のすすめ方



楽しく食べる子どもに育つために

離乳食づくりに役立つサイトのご紹介



札幌市食育情報 (札幌市 公式 ホームページ) 「年代別食育情報」

下記内容の他、「災害時における乳幼児栄養ガイド」などを掲載しています。

- ▶ **資料「ごっくん離乳食離乳初期」「もぐもぐ・かみかみ離乳食 離乳中期・後期」**
離乳食の講習会で使用している資料です。離乳食のすすめ方の参考にご覧ください。
- ▶ **資料「離乳初期・離乳中期のメニュー」**
離乳食のポイントやメニューを紹介しています。
- ▶ **資料「ママ&パパの“?”を解決!離乳食ガイド」**
離乳食について、多くの方が抱えるお悩みを解決します!
- ▶ **動画「どうしよう!?離乳食～離乳食の進め方～」**
離乳食の講習会の内容を動画にし、公開しています。

第4次札幌市食育推進計画

健康寿命の延伸に向けて「食を通して豊かな人間性を育みます」を基本理念とした、「第4次札幌市食育推進計画」(令和5年度～令和9年度)を策定しました。



札幌市

出典:2019年3月厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」

この資料は、離乳のすすめ方の目安です。お子さんの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量、固さ、大きさなどを調整しましょう。

● 離乳のすすめ方

月齢	離乳の開始	離乳初期(生後5~6か月頃)	離乳中期(生後7~8か月頃)	離乳後期(生後9~11か月頃)	離乳完了期(生後12~18か月頃) <small>完了</small>	
食べ方の目安		<ul style="list-style-type: none"> ●生後5~6か月頃を目安に離乳食を始めましょう。首がしっかり座り、スプーンを舌で押し出すことが減り、親が食べている様子や食べ物に興味を示し始めます。※発達などのかかりつけ医がいる場合は、開始時期を相談しましょう。 ●離乳食の舌ざわりや味に慣れ、上手に飲み込むようになることが目的です。 ●離乳食は、1日1回食べさせましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●1日2回食に進め、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ましょう。 ●離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、主食(穀類)+副菜(野菜)や果物+主菜(たんぱく質性食品)を組み合わせた食事しましょう。 ●家族の食事から味付けする前のものを取り分けたり、うす味のものを取り入れたりして、複数の食品やいろいろな調理方法を組み合わせましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事リズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。 ●食欲に応じて、量を増やしていきましょう。 ●食べ物に手を伸ばすようになり、手づかみ食べが始まります。積極的にさせましょう。 ●家族等と食卓を囲み、共食(一緒に食べることを通して食の楽しい体験を増やしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整えましょう。 ●食べ物から大部分の栄養をとるようになります。 ●手づかみ食で、前歯でかみ取る練習をします。食べこぼしをしながら、一口の量を覚えます。やがて食器やスプーンを使って自分で食べる準備を始めます。 ●手づかみ食べなどにより、自分で食べる楽しみを増やしましょう。 	
離乳食と母乳(ミルク)の1日の回数(例)		<離乳食の回数> 1回  <ul style="list-style-type: none"> ●母乳やミルクは、授乳のリズムに沿って、飲みたいだけ飲ませます。 	<離乳食の回数> 2回  <ul style="list-style-type: none"> ●離乳食の後に母乳やミルクを飲ませます。 ●離乳食とは別に、授乳のリズムに沿って母乳は飲みたいだけ、ミルクの場合は、1日3回程度飲ませます。 	<離乳食の回数> 3回  <ul style="list-style-type: none"> ●3回食に慣れてきたら、大人と同じ食事時間にします。 ●離乳食の後に母乳やミルクを飲ませます。 ●離乳食とは別に、授乳のリズムに沿って母乳は飲みたいだけ、ミルクの場合は、1日2回程度飲ませます。 	<離乳食の回数> 3回+間食(1~2回)  <ul style="list-style-type: none"> ●母乳またはミルクは、一人ひとりの子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて飲ませます。 	
固さの目安		なめらかにすりつぶした状態(ポタージュ状)にし、慣れてきたら粗つぶしにします。	舌でつぶせる固さ(豆腐ぐらい)飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要です。	歯ぐきでつぶせる固さ(バナナぐらい)	歯ぐきでかめる固さ(肉だんごぐらい)	
味付け		味付けなし	← 離乳の進行に応じて、砂糖、塩、しょうゆなどの調味料を使用する場合は、素材の味を生かしながら、うす味でおいしく調理しましょう →			
1回当たりの目安量	穀類	①つぶしがゆ(米)から始めます。	全がゆ50~80g	全がゆ90~軟飯80g	軟飯90~ご飯80g	
	野菜・果物	②慣れてきたら、ゆでてすりつぶしたじゃがいもやにんじんなどの野菜、そして、果物など種類を増やしていきます。	20~30g	30~40g	40~50g	
	海藻	③さらに慣れたら、ゆでてすりつぶした豆腐や白身魚、中心部までしっかり加熱した固ゆで卵の卵黄など種類を増やします。	← 開始 → 離乳の進行に応じて取り入れましょう →			
	魚		10~15g	15g	15~20g	
	肉		10~15g	15g	15~20g	
	豆腐		30~40g	45g	50~55g	
	卵	※新しい食品を始める時には、平らな離乳食用スプーンで1さじずつ食べさせ、様子をみながら量を増やします。	卵黄(固ゆで)1個~全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2~2/3個	
乳製品		開始 50~70g	80g	100g		
油		開始	← 少量 →			
歯の生え方の目安			乳歯が生え始めます。	1歳前後で前歯が8本程度生えてきます。離乳完了期の後半頃に奥歯が生え始めます。		
口の動き		口を閉じて、取り込みや飲み込みができるようになります。	舌と上あごで上下につぶして食べるようになります。	歯ぐきでつぶすことができるようになります。	歯を使うようになります。形のある食べ物をかみつぶせるようになります。	
食べさせ方		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す。		丸み(くぼみ)のある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す。		