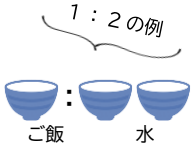
## 大人の食事からとりわけるポイント

- **うす味**に仕上げましょう。
- 1日3回**主食・副菜・主菜**がそろっていると、離乳食も自然に栄養のバランスがとれます。
- 水溶き片栗粉、ホワイトソース、トマトソースなどで**とろみ**をつけたり、**汁気を多くする**など、食べやすい状態に仕上げましょう。
- 食中毒予防のために、離乳食の肉、魚、卵、豆腐などの食材は、**中までしっかり加熱**しましょう。

## おかゆ・軟飯の水加減

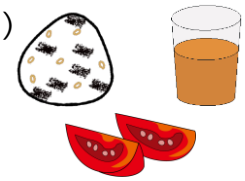
| | ご飯 ： 水 | 米 ： 水 |
|---|---|---|
| 全がゆ<br>（5 倍がゆ） | 1 ： 2 | 1 ： 5 |
| 軟飯（なんぱん） | 1 ： 1 | 1 ： 3 |

（容積比）



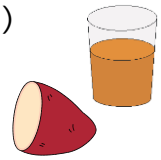

## こんな間食がおすすめ

（例）



おにぎり＋トマト＋麦茶

（例）



ふかしいも＋麦茶

- おすすめは、**おにぎり**（主食になるもの）、**いも、果物、野菜、乳製品**です。
- 水分補給は、**水**か**お茶**（カフェインが含まれていないもの）の習慣を！

## 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**が高い場合などは、医師等に相談した上で、必要に応じて使いましょう。



## 手づかみ食べ

食べ物をさわったり、にぎったりすることで、その触感を体験し、**食べ物への関心**につながり、自分で食べようとする行動につながります。

また、前歯でかみとる練習をします。食べこぼ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。



手づかみ食べをすると、どうしても周りが汚れて片付けが大変ですが、お子さんの発育・発達のためには積極的にさせたい行動です。

### 手づかみ食べのヒント

- 手づかみ用の食べ物は、子ども用のお皿に、汁物は少量入れたものを用意しましょう。
- おにぎり、パン、野菜スティックなど、調理や切り方の工夫をしましょう。
- エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、汚れてもよい環境を作りましょう。
- たっぷり遊んで、食事時間に空腹を感じるようにしましょう。

## 遊び食べがあるときは・・・

遊び食べや散らかし食べが目立つようになる頃です。食事に集中しないときは、ダラダラ食べさせず、**30 分程度**で切り上げましょう。




## 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。

窒息・誤嚥防止のため、お子さんの噛む力や飲み込む力に合わせて一口量や大きさに留意し、飲み込めているか見守りながら進めましょう。

# 1歳前後の食事



☆　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。
☆　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。

## 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」**

「子どもの食育」として、離乳食に関する資料や動画の他、
「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。

年代別食育情報

## 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。

食育推進計画

# 札幌市

出典：2019 年 3 月 厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」
2020 年 4 月「授乳・離乳の支援ガイド（2019 年改訂版）実践の手引き」

SAPPORO ウェルネス

さっぽろ市
02-F08-26-116
R8-2-93

SAPP_RO

# 離乳後期（生後９～11 か月頃）

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。

**ポイント1** 食事リズムを大切に、1日3回食に進め、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。

**ポイント2** 栄養のバランスに気をつけましょう。
主食（穀類） ＋ 副菜（野菜）・果物 ＋ 主菜（たんぱく質性食品）

**ポイント3** 家族等と食卓を囲み、共食（きょうしょく）（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。

**ポイント4** 鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーを取り入れるなどの工夫をしましょう。
● 料理に使用する牛乳・乳製品のかわりに、育児用ミルクを使用してもよいでしょう。



| | | | |
|---|---|---|---|
| 離乳食と母乳（ミルク）の１日の回数（例） | | （離乳食の回数）3回  | ☆ 3回食に慣れてきたら、大人と同じ食事時間にします。<br>☆ 離乳食の後に母乳やミルクを飲ませます。<br>☆ 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飲ませます。ミルクの場合は離乳食とは別に1日2回程度飲ませます。 |
| 固さの目安 | | 歯ぐきでつぶせる固さ（バナナぐらい） | |
| 味つけ | | 離乳の進行に応じて、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。 | |
| 一回当たりの目安量と食品の使い方 | 穀類等 | 全がゆ90～軟飯（なんぱん）80g<br>（こども茶碗 8 分目） | おかゆ　全がゆ（5倍がゆ）が目安。徐々に軟飯に慣れさせる。<br>パ　ン　育児用ミルクや加熱した牛乳に浸してもよい。軟らかいパンは、小さくちぎってそのまま食べさせてもよい。<br>いも類　つぶし方を粗めにする。<br>めん類　軟らかくゆで、1～2 ㎝くらいの長さに切る。 |
| | 野菜・果物 | 30～40g<br>（そのうち果物は 1/3 程度） | 緑黄色野菜も使う。繊維の多い野菜以外は、軟らかく煮れば、ほとんどの野菜を使うことができる。歯ぐきでつぶせる固さなら、生でもよい。 |
| | 海藻 | 適　宜 | 細かくもんだのり、軟らかく煮て刻んだわかめなども使うことができる。 |
| | いずれかを1品　魚 | 15g（小 1/4 切れ） | 十分に加熱する。いわし、さば、さんまなどの青皮魚を使うことができる。 |
| | いずれかを1品　肉 | 15g（薄切り 1 枚弱） | 豚肉や牛肉の赤身肉が使える。最初はひき肉が調理しやすく食べやすい。鉄が多く含まれるレバーも、少量なら使うことができる。 |
| | いずれかを1品　大豆製品 | 豆腐 45g（1/8～1/6 丁） | 納豆、高野豆腐も使える。大豆は、丸飲みしないように軟らかく煮たものを必ずつぶして食べさせる。 |
| | いずれかを1品　卵 | 全卵 1/2個 | かきたま汁などに、全卵を加熱して使う。<br>全卵が使えたら、マヨネーズを使用してもよい。 |
| | いずれかを1品　乳製品 | 80g | 牛乳　パンがゆ、マッシュポテト、シチューなど調理用に使う。飲用は1歳を過ぎてから。<br>ヨーグルト　プレーンタイプ（無糖）を使う。<br>チーズ　プロセスチーズ（粉チーズなど）やカッテージチーズをおかゆやシチューなどに入れ、加熱して使う。 |
| | 油・調味料 | 少　量 | 油やバターは炒め煮、ムニエル等に使うことができる。少量のみそ、しょうゆ、塩、砂糖、ケチャップなども使うことができる。 |

※ 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。

# 離乳完了期（生後 12～18 か月頃）

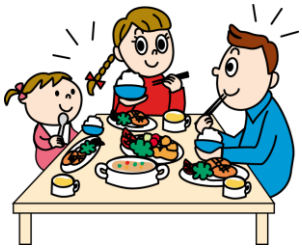
形のある食べ物をかみつぶすことができるようになり、食事から大部分の栄養がとれるようになります。

**ポイント1** 手づかみ食べを積極的にさせ、自分で食べる楽しみを増やしましょう。

**ポイント2** 1日に1～2回の間食（補食）を必要に応じて食べさせましょう。

- 一度にたくさん食べられない子どもにとって間食は食事の一部です。
- 3回の食事を規則的にし、間食は 1～2 回、量と時間を決めて、食事の補いになるものをあげましょう。

**ポイント3** 共食（一緒に食べること）で大人から食べ方を学ぶことができます。



| | | | |
|---|---|---|---|
| 離乳食と母乳（ミルク）の1日の回数（例） | | （離乳食の回数）3回 ＋ 間食（1～2回）<br><br>☆ 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 | | 歯ぐきでかめる固さ（肉だんごぐらい） | |
| 味つけ | | 離乳の進行に応じて、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。 | |
| 一回当たりの目安量と食品の使い方 | 穀類等 | 軟飯（なんぱん）90～ご飯80g<br>（こども茶碗 8 分目） | ご 飯　軟飯からご飯に慣れさせる。<br>パ ン　うすく切った食パンにバターやジャムを塗って、ロールサンドにすると手に持って食べやすい。<br>いも類　口に入れやすい大きさ、または手に持ちやすい形に切って調理する。素揚げ、天ぷら、コロッケなどにしてもよい。<br>めん類　軟らかくゆで、2～3㎝前後の長さに切る。 |
| | 野菜・果物 | 40～50g<br>（そのうち果物は 1/3 程度） | 素揚げ、天ぷら、コロッケなどにしてもよい。 |
| | 海藻 | 適　宜 | 細かくもんだのり、軟らかく煮て刻んだわかめなども使うことができる。 |
| | いずれかを1品 魚 | 15～20g | 十分に加熱する。干物や味付きの魚（塩鮭など）を使うことができる。お湯をかけたり、ご飯と混ぜるなどして食塩量を調整する。 |
| | いずれかを1品 肉 | 15～20g | ハンバーグや肉団子などをはじめ、うす切り肉を細かく刻んで使うこともできる。 |
| | いずれかを1品 大豆製品 | 豆腐 50～55g | 生揚げ、がんもどき、油揚げは油抜きして、煮物や汁物の具に使うことができる。 |
| | いずれかを1品 卵 | 全卵 1/2個～2/3個 | だし巻き卵、オムレツなど、さまざまな料理に取り入れる。<br>全卵をしっかり加熱して使う。 |
| | いずれかを1品 乳製品 | 100g | 牛乳　調理用に使ったり、そのまま飲んでもよい。<br>ヨーグルト　プレーンタイプ（無糖）を使う。加糖タイプは、甘みが強いものもあるので注意。 |
| | 油・調味料 | 少　量 | 油は、揚げ物等に使うことができる。からし、わさび、こしょうなどの香辛料は使わない。 |