

<保護者用>

離乳初期（生後5～6か月頃）（例）

札幌市保育園給食のすすめ方  
※「離乳のすすめ方」と一部内容が異なります。

咀嚼機能発達の目安

離乳を開始した当初は、スプーンに乗ったペースト状の食べ物が口に入っても、上くちびるはほとんど動きませんが、だんだんと食べ方が上手になっていくと、上くちびるが閉じてきて、しっかりとスプーンの上の食べ物をとらえるようになります。そして、舌の先を上あごの前の方に押し付けて飲み込みます。

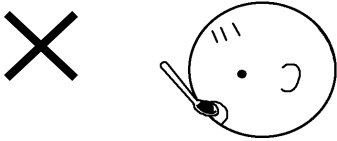
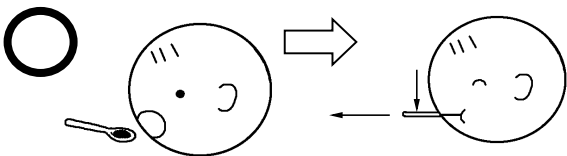
上あごの前方は、口の中で最も敏感な部分であり、くちびるとあごを閉じる動きをしっかりと獲得しておくことが、その後の咀嚼機能の発達の重要な鍵となります。

進め方のポイント

- この時期は母乳、育児用ミルクが主体で離乳食は練習の段階です。離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが主目的です。
- 離乳食は授乳の前に与えます。
- つぶしがゆを離乳食用スプーンで1さじから始め、少しずつ量を増やしていきます。
- つぶしがゆの次に芋類、野菜を与え、これらの食品に慣れてからたんぱく質性食品を与えます。
- 初めての食品は、1日1種類にしましょう。
- 食品本来の味を覚えるため、単品で与え、味付けはしません。
- 食べさせる時は、ベビーラックなどに座らせ、姿勢を少し後ろに傾けるようにします。

<よい例> 平らな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ち、まっすぐ引き抜く。

<わるい例> スプーンを上あごにこすりつける。



時間帯例

6:00	乳汁	又は	乳汁
10:00	乳汁		離乳食+乳汁
14:00	乳汁		乳汁
18:00	離乳食+乳汁		乳汁
22:00	乳汁		乳汁

離乳食の1回量

主食	1さじ～40g
副食	1さじ～30g
汁物	1さじ～30g
食後の乳汁は飲みたいだけ与える (目安量 150mL～200mL)	

※家庭で1回食から始めましょう。

主な食品と調理形態

穀類 芋類		つぶしがゆ、パンがゆ じゃが芋、さつま芋	軟らかく煮たものをつぶしたり、 裏ごししたりしてなめらかにする
野菜		アクの少ない、つぶしやすいもの	
たんぱく質性食品	大豆 魚 卵黄 ※	豆腐 白身魚（かれい、たら） 固ゆで（完全に火を通す）	

※保育所等の給食では、全卵の使用開始が離乳後期（生後9～11か月頃）からですが、家庭では卵黄を少しずつ試してみましょう。