

＜保護者用＞

離乳中期（生後7～8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。

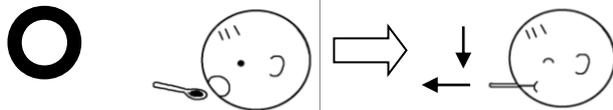
咀嚼く機能発達の目安

形のある軟らかめの食べ物を、上あごと舌で押しつぶす動きができるようになっていきます。  
 食べ物を舌と上あごで押しつぶしているとき、くちびるはしっかりと閉じられ、押しつぶすたびに力が入るので、形のある軟らかめの食べ物を上あごと舌で押しつぶす動きができるようになり、口の角が左右対称にキュッキュッと引かれます。  
 また、押しつぶしているときに舌が上下運動するため、それにとまってあごが上下に動きます。

進め方のポイント

- 離乳食は1日2回にして生活リズムを確立させましょう。
- 本格的な味覚形成の土台になる時期なので、いろいろな食品を使用しましょう。
- 穀類・野菜・果物・たんぱく質性食品をバランスよく取り入れましょう。
- 食品本来の味を生かし、味は付けないか、風味づけに醤油1～2滴程度の使用にしましょう。
- 舌と上あごでつぶしていく動きを覚えるため、舌でつぶせる固さ（豆腐が目安）にしましょう。
- つぶした食べ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の工夫をしましょう。
- 食事のときに食べ物に手をのぼし始めたら、手に持ちやすいものを用意して、一緒に手を添え、口に運んでみましょう。（5～6cmぐらいの棒状に切ったパン・軟らかく煮た野菜）
- コップ・汁碗で飲む練習を始めましょう。
- 「おいしいね」「もぐもぐ」などと声をかけながら、一緒にもぐもぐして見せましょう。

＜よい例＞ 平らなスプーンを下くちびるのせ、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
10:00	離乳食 + 乳汁
14:00	乳汁
18:00	離乳食 + 乳汁
22:00	乳汁

離乳食の1回量

主食	子ども茶碗 1/2～2/3 (50～80g)
副食	子ども茶碗 1/3～1/2 (30～50g)
汁物	子ども茶碗 1/3～1/2 (30～50g)
食後の乳汁は飲みたいだけ与える (目安量 100mL～200mL)	

主な食品と調理形態

穀類	米がゆ、パンがゆ	
芋類	じゃが芋、さつま芋の軟らか煮（粗くつぶし、湯や煮汁で緩める）	
野菜 果物	スティック状か角に切ったものを軟らかく煮る、軟らかく煮たものを粗くつぶす、細かく刻む	
たんぱく 質性食品	魚	煮たり蒸したりしてほぐす（ほっけ、さけ）
	肉 ※1	脂肪の少ないものから与える（鶏、豚） 挽肉等を野菜と混ぜたり、水溶き片栗粉でとろみをつける
	大豆	必ず火を通す（豆腐）、納豆（細かく刻む）
	卵 ※2	完全に火を通す（卵黄（固ゆで））→完全に火を通す（全卵）
その他	しょうゆ（1～2滴程度）	

※1 挽肉は、脂の少ない部位を使用する。脂が多いときは、一度ゆでてからザルでこし、脂を抜く。ざらつきが気になるときは、ゆでてからすり鉢ですりつぶすとよい。  
 ※2 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、家庭では卵黄から少しずつ試してみよう。