

# 食品のすすめ方目安

目安ですので、赤ちゃんの成長や状況に応じてすすめましょう。

使える食品は月齢に応じ増えて行きます。色々な味、食感を体験させてあげましょう。

大横保健福祉センター  
東浅川保健福祉センター  
南大沢保健福祉センター

		ステップ1 (5~6か月ごろ)	ステップ2 (7~8か月ごろ)	ステップ3 (9~11か月ごろ)	ステップ4 (1才~1才6か月ごろ)	
穀類	米	10倍がゆ	ペースト → 粗つぶし 7倍がゆ	5倍がゆ	軟飯	
	パン 麺類	食パン (卵・乳を含むものあり) うどん そうめん		マカロニ スパゲティ		
野菜類	芋類	じゃがいも さつまいも	里芋			
	野菜・海藻	にんじん トマト キャベツ 白菜 かぶ 大根 たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう かぼちゃ 小松菜	ナス モロヘイヤ	レタス ねぎ ピーマン れんこん グリーンアスパラガス さやいんげん わかめ きゅうり さやえんどう	おくら もやし ごぼう ひじき きのこ たけのこ (穂先から)	
果物	果物	りんご いちご もも すいか	みかん バナナ メロン			
乳製品	牛乳	牛乳 (調理用)			牛乳 (飲み物用)	
	その他 乳製品	プレーンヨーグルト	プロセスチーズ カッテージチーズ 粉チーズ			
たんぱく質類	1回にどれか1品	大豆製品	豆腐 (絹ごしから) きなこ	納豆 高野豆腐	大豆 いんげん豆	
		魚	たい かれい ひらめ	しらす干し (塩抜きして) さけ まぐろ	ちりめんじゃこ (塩抜きして) *さんま たら さわら めかじき *あじ かつお	*ぶり *いわし *さば ツナ缶 (オイル漬は湯通しして)
		肉		鶏ささみ 鶏 (むね肉)	鶏 (もも肉) 鶏レバー 豚レバー	ハム ソーセージ
		卵	卵黄 (しっかり固ゆでに)	全卵 (しっかり火を通して少量から)	牛肉赤身 豚肉赤身	
調味料		味付けはしない (だし汁、スープでのばす程度)	ごく少量 (風味つけ程度) 塩、しょう油、砂糖、味噌など	ケチャップ 植物油 バター マヨネーズ	大人の味付けの1/3程度 香辛料はまだですが カレー粉は少量ならOK ウスターソースも少量に 酢	

果物は野菜のかわりにはなりません。甘くておいしいので食べ過ぎに注意。

塩分が多いので使う量には注意しましょう。

繊維質が多い食品は、軟らかく煮て。あくのある野菜は、あくをしっかりと抜きます。

柔らかく煮て。

青背の魚\*は少量から始めましょう。

卵黄に慣れてきたら全卵も。



塩分が多いので量には注意を。

生卵が含まれているので、必ず火を通して使います。そのまま使うのは1才すぎを目安に。

油類は使い過ぎないようにしましょう。

★各食品の分量は、母子手帳の「離乳食の進め方目安」を参考にしてください。

# 離乳食の進め方ポイント

	ステップ1 (1回食 5~6か月ごろ)	ステップ2 (2回食 7~8か月ごろ)	ステップ3 (3回食 9~11か月ごろ)	ステップ4 (1才~1才6か月)
お口の動き	お口を閉じてごっくんできるように練習する時期です。食べられる量よりもごっくんと飲み込めるかどうか見てあげましょう。	舌が前後、上下に動きます。ステップ1よりも少し粒を大きくして舌と上あごでつぶして食べる練習をします。	舌が左右にも動くようになります。舌でつぶせないものを左右に寄せて歯茎でつぶして食べます。	お口の動きは大人と同じように動くようになり、前歯で噛み取り、奥歯で噛みつぶして食べます。
食べさせ方のポイント・食品の選択	<p>★スプーンは赤ちゃんの口に押し込まず、下唇の上に乗せて上唇が自然に閉じるのを待ちましょう。</p> <p>★赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けると、食べ物が自然とのどの方に動き、飲み込みやすくなります。</p> 	<p>★色々な食品の味や舌触りを経験させてあげましょう。</p> <p>★丸呑みしないようゆっくり食べさせます。</p> <p>★笑顔で「おいしいね」とたくさん話しかけながら、食事の時間を楽しみましょう。</p> 	<p>★鉄分不足に注意しましょう。赤身の肉、魚、レバーなど、鉄分が豊富な食材を意識して取り入れてみましょう。</p> <p>★手づかみしやすいスティック状の物を取り入れてみましょう。手づかみ食べは自分で食べようとする意欲の表れです。ただ遊んでいるように見えるかもしれませんが、自分で食べるための大切な体験です。大いにやらせてあげましょう。</p> <p>★そろそろコップの練習を始めてみましょう。最初からコップを使うのは難しいです。最初はしょうゆ皿のような浅くてやや開いた形の器で練習をし、徐々に慣らしていきます。</p>	<p>★おにぎりやスティック状のものを取り入れてみましょう。口に入れる分量の調整の練習になります。赤ちゃんが自分でかじりとって食べられる大きめの物も取り入れましょう。</p> <p>★手づかみが上手になってきたらスプーンやフォークを使う練習を始めましょう。赤ちゃんが自分で食べやすい食器をそろえてあげましょう。自分で上手に食べられるのはまだまだ先です。食べやすいように大人の手助けは必要です。</p> <p>★間食（おやつ）は1日3回で摂りきれない栄養を補うものです。卒乳した頃に1,2回取り入れましょう。おにぎりや蒸かしたお芋などがおすすめ</p>
ステップアップの目安	<p><b>離乳食スタートの目安</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・首のすわりがしっかりして寝返りができる</li> <li>・5秒程度座れる</li> <li>・スプーンなどを口に入れても押し出すことが少なくなる</li> <li>・食べ物に興味を示す</li> </ul> <p>★1回食は午前中の授乳の1回を赤ちゃんの機嫌がよく、初めて食べる食材で万が一具合が悪くなくても受診ができるように、午前中の授乳タイムの1回をあてましょう。離乳食後の授乳は欲しがるだけ飲ませます。</p>	<p><b>ステップ2へのステップアップの目安</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨーグルトくらいの形状が上手にごっくんできるようになってきたら</li> </ul> <p>★2回食に進みましょう おかゆなどがお口の中に入るのに慣れてきて、1日1回の食事のリズムができてきた頃。初めて食べる食材は今まで通り慣れている時間に食べさせます。2回目の食事は1/3~1/2の量から始めて</p>	<p><b>ステップ3へのステップアップの目安</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・口を閉じてモグモグできていたら</li> <li>・1日2回の食事のリズムができてきたら</li> </ul> <p>★3回食に進みましょう 2回の離乳食以外の時間に、3回目の離乳食の時間を決めましょう。3回目の食事は1/3~1/2の量から始めていきます。</p>	<p><b>ステップ4へのステップアップの目安</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3回の離乳食をしっかりと食べるようになる</li> <li>・食べ物を前歯や歯ぐきでかもうとする様子が見られたら</li> </ul> <p>★食事のリズムが朝・昼・夕のリズムになります。食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。</p>

赤ちゃんも1人での食事は寂しいものです。  
3回食に進んできたら家族一緒の食卓で食べる楽しさを伝えていきましょう。