



5～6か月頃

離乳食をスタートしましたが、嫌がるのですすみません。



この時期の離乳食は、舌触りや食感に慣れ、上手に飲み込めるようになることが目的です。

こんなことに気をつけましょう

- 食べる量にとらわれず、**楽しい雰囲気作り**を心がけながら、焦らずゆっくり進めていくようにしましょう。
- 授乳間隔を規則的にして**空腹と満腹のメリハリ**をつけていきましょう。
- この時期の赤ちゃんは、お口に入ってきたものを舌で押し出す反射が残っていることがあります。**無理強いはず**に、数日あけて与えてみましょう。

ステップアップしましたが、粒を嫌がるのでおかゆとおかずを一緒にしたおじや状で与えてもいいですか。

7～8か月頃

この時期は、食べものを舌と上あごでつぶしながら食べる練習を始めるので、離乳食に舌でつぶれない固さの粒が入っていると食べにくいです。

こんなことに気をつけましょう

- **絹ごし豆腐**くらいの固さを目安として、おかゆは7倍がゆくらい、芋類やかぼちゃなどは**なめらかなペースト**状より水分を徐々に減らしていきましょう。
- 魚のほぐし身などばさつくものや、野菜をやわらかくなるまで火を通しきざんだものは、**だし汁**などでのばして**とろみ**をつけたり、**ホワイトソース**などで**和える**と食べやすくなります。
- お母さんが食べてみて、**舌でつぶれる固さ**か**チェック**してみましょう。



おじや状にしてしまうといつも同じ食感、同じ味になってしまうので、おかゆとおかずはなるべく分けて与えるようにしましょう★

うちの子、食べ過ぎかも？少食かも？

食事量が適切かどうかは、成長の経過でみていきます。
母子健康手帳にある**成長曲線のグラフ**に身長・体重を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうかを確認しましょう。成長曲線から大きくはずれるような急速な体重増加がみられる場合や、体重増加がみられず、成長曲線からはずれていく場合は、医師に相談しましょう。



9～11か月頃

食べられるものが増えてきましたが、メニューに困ります。



赤ちゃん用だけに離乳食を作ると、手間や時間がかかり、負担に感じる方も少なくありません。家族の食事から取り分けてみてはいかがでしょうか？

取り分け離乳食

- 食べられる食材や味付けの幅が広がってくる時期なので、家族の食事から取り分けるといろいろな食材や味付けを体験することができます。
- 家族の食事は、取り分けがしやすい食品や献立を選びます。月齢に応じて赤ちゃんが食べられる食材を使いましょう。
- メニューによって、取り分けた後、刻む、つぶす、とろみをつける、汁気を加えるなど、赤ちゃんが食べやすいように調理します。煮物や汁物の場合は、炊いて少量の調味料で味付けしたものを取り分けて、食べやすい大きさに切ります。
- 家族の食事のバランスを整えれば、自然とこどもの食事のバランスも整います。



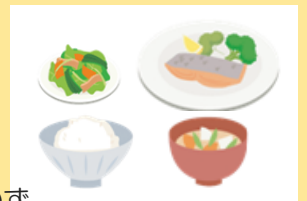
★バランスの良い食事とは？

主食・主菜・副菜の3つをそろえるとバランスの良い食事になります。

主食：ごはん・パン・めん類

主菜：肉・魚・卵・大豆・大豆製品を中心にしたおかず

副菜：野菜・いも・海藻・きのこなどを中心にしたおかず



？
食事に興味があり手で触ろうとしますが、手づかみ食べをさせていません。手づかみ食べをさせた方がいいのでしょうか。

12～18か月頃

食事に手を伸ばすということは、自分で食べる意欲が芽生えているということなので、手づかみ食べをさせて、意欲を伸ばしてあげましょう。

手づかみ食べをすることは、スプーンやフォークを使って「自分で食べる」ということの練習にもなります。

かみ切って食べてみよう！

- 自分でかみ切って食べるという練習をすることで、一口量を覚え、かむことが上手になっていきます。
- 大きめの煮野菜やハンバーグ、魚のソテー、軟飯のおにぎりなど、前歯でかみ切り、奥の歯ぐきや歯でかむことができるものを、少し大きめのサイズに調理し、自分でかみ切れるように工夫しましょう。



手づかみ食べをしてみよう！

ごはんをおにぎりに、野菜のきり方を大きめにするなどメニューに工夫をしましょう。



食べものは子ども用のお皿に、汁ものは少量入れたものを用意しましょう。



汚しても良いエプロンをつけたり、床に新聞紙やビニールシートを敷いたりすると後片付けが楽になりますよ。