




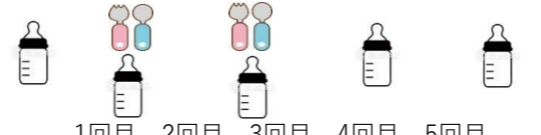
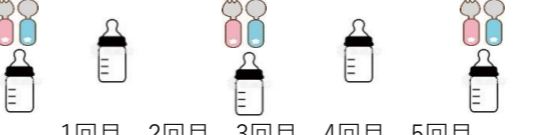




離乳の進め方カレンダー

牛久市保健福祉部健康づくり推進課(保健センター)
電話029-873-2111内線1744

離乳の完了

★離乳の開始		離乳初期 (5~6か月頃)	離乳中期 (7~8か月頃)	離乳後期 (9~11か月頃)	離乳完了期 (12~18か月頃)																												
★離乳食のすすめ方		赤ちゃんの様子を見ながら1さじずつ始めます。	食事のリズムをつけましょう。いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう。	食事のリズムを大切にしましょう。家族一緒に食卓を囲む楽しい体験をさせてあげましょう。	食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみが増していきます。																												
★口と舌の動き		最初は口を閉じられず、こぼしてしまうこともあります。だんだん口を閉じてごっくんするようになります。 口を閉じて飲み込む 	2~3秒モグモグして飲み込みます。(舌でつぶす) 舌を左右同時に伸縮  舌で食べ物をつぶせるようになると自然にこのように動かすようになります。	頬をふくらましたりしてカミカミします。(歯ぐきでつぶす) 口角を片側に交互に伸縮 	形のある食べ物をかみつぶすことができるようになります。  離乳の完了とは、形のある食べ物をつぶすことができるようになりエネルギーや栄養素を母乳や育児用ミルク以外の食事からとれるようになっている状態です。																												
★離乳食の回数		1日1回(開始後1か月間) 1日2回(開始後1ヶ月を過ぎたら)	1日2回	1日3回	1日3回																												
★スケジュール例		6:00 10:00 14:00 18:00 22:00 	6:00 10:00 14:00 18:00 22:00 	8:00 10:00 12:00 15:00 18:00 	8:00 10:00 12:00 15:00 18:00 																												
★離乳食の回数		<p>※補食とは、3回の食事で摂れなかった栄養素を補う小さな食事です。大人とは違いお菓子を食べる時間ではありません。</p> <p>離乳食後の母乳や育児用ミルクは赤ちゃんが飲みたいだけあげましょう それ以外の授乳は授乳リズムを大切に、離乳の進み方に支障のないようにしましょう</p>																															
★食べ物の形状		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ																												
主食	米・パン	開始1ヶ月頃まで おかゆの裏ごし	1ヶ月を過ぎたら ドロドロがゆ・パン粥	ベタベタがゆ	おかゆ 軟飯 トースト																												
	麺類		うどんのドロドロ煮	うどん、そうめんのやわらか煮	煮込みうどん 焼きうどん																												
副菜	野菜(緑黄色・淡色)	くせのない野菜からやわらか煮の裏ごし	すりつぶし	やわらかく煮たものをさいの目に切る	煮物 ごまあえ ゆで野菜のスティック																												
	いも類	裏ごしたものをスープ等でのばす			ふかしいも																												
	くだもの類	すりおろし 煮つぶし		すりおろしてから煮る やわらかく煮てつぶす	うす切り スティック																												
	海藻類	昆布でだしをとる		のりのトロトロ煮	ひじきのやわらか煮																												
主菜	魚類		白身魚すりつぶし	ゆでてほぐす 焼き魚ほぐす	煮魚 焼き魚 ムニエル																												
	または肉類			(脂肪の少ないもの)すりつぶし レバーペースト	細かく切る ひき肉 レバー																												
	または大豆製品		豆腐すりつぶし	きざみ納豆 きなこ	厚揚げ 油揚げ																												
	または卵		卵黄(固ゆで)をお湯等でのばす	卵黄1個 全卵1/3個	全卵1/2個																												
	または乳製品			プレーンヨーグルト	チーズ 牛乳(調理用)																												
★1回あたりの目安量		①なめらかにすりつぶしたおかゆ(米)から始めましょう。 ②すりつぶしたじゃがいもや野菜も試してみましょう。離乳食を開始して1か月くらい経過し、慣れてきたら加熱してつぶした豆腐、白身魚(たら、塩抜きしたらす)卵黄(固ゆで後、お湯等でのばす)などを試してみましょう。 ※はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使いません。		<table border="1"> <tr> <td>穀類(g)</td> <td>全がゆ50~80</td> <td>穀類(g)</td> <td>全がゆ90~軟飯80</td> </tr> <tr> <td>野菜(g)</td> <td>20~30</td> <td>野菜(g)</td> <td>30~40</td> </tr> <tr> <td>魚(g)</td> <td>10~15</td> <td>魚(g)</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>または肉(g)</td> <td>10~15</td> <td>または肉(g)</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>または大豆製品(g)</td> <td>30~40</td> <td>または大豆製品(g)</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td>または卵(個)</td> <td>卵黄1~全卵1/3</td> <td>または卵(個)</td> <td>全卵1/2</td> </tr> <tr> <td>または乳製品(g)</td> <td>50~70</td> <td>または乳製品(g)</td> <td>80</td> </tr> </table>		穀類(g)	全がゆ50~80	穀類(g)	全がゆ90~軟飯80	野菜(g)	20~30	野菜(g)	30~40	魚(g)	10~15	魚(g)	15	または肉(g)	10~15	または肉(g)	15	または大豆製品(g)	30~40	または大豆製品(g)	45	または卵(個)	卵黄1~全卵1/3	または卵(個)	全卵1/2	または乳製品(g)	50~70	または乳製品(g)	80
穀類(g)	全がゆ50~80	穀類(g)	全がゆ90~軟飯80																														
野菜(g)	20~30	野菜(g)	30~40																														
魚(g)	10~15	魚(g)	15																														
または肉(g)	10~15	または肉(g)	15																														
または大豆製品(g)	30~40	または大豆製品(g)	45																														
または卵(個)	卵黄1~全卵1/3	または卵(個)	全卵1/2																														
または乳製品(g)	50~70	または乳製品(g)	80																														
衛生面に配慮して調理した離乳食を赤ちゃんに食べさせましょう。 		<p>味付けは薄味が基本!</p> <p>食事のリズム生活のリズムを整えましょう</p>																															

上記の量は、あくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう。
母子健康手帳の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伸びているか確認しましょう。