

# 離乳食 スゲジュール

初期  
中期

ざっくり

離乳食の進め方は、大まかに4つの段階に分けると理解しやすいです。

舌の動きや歯の生え方、消化機能の発達に応じて、食べられるものを食べやすい形状に変えてあげることがポイントです。衛生面には気をつけて、

食べる量は「目安」です。この通りにいかなくても、成長曲線のカーブに沿っているなら大丈夫。

## 赤ちゃんのペースに合わせて

母乳やミルクだけを飲んでいたら赤ちゃんにとって、固形食へと移行するのは大きな変化。

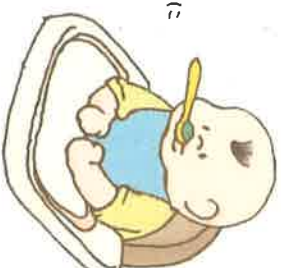
最初からうまくいかないのは当たり前です。

おせらず、ゆっくり、赤ちゃんのペースに合わせて

楽しんで進めましょう。

## スプーンでの食べさせ方

① スプーンを下唇の上に  
ちよこんと置き、  
口が開いて  
耳寄りだまの待ちっ。



② 上<ちびるで挟んで  
耳寄りだまの待ちっ、  
スプーンをゆる<り  
水平に引<く。



③ ゴックンを待っ、てから  
次のひた<せ。  
こぼした<ら  
優しく<スプーンで  
すく<、てあげる。



### これは NG!

- × 口の中でスプーンを入れる
- × 上あごに擦り付ける



## 初期 (生後5~6か月頃)

舌の動きや歯の生え方、  
口の発達

まずは食べることに慣れること。  
飲み込むこと(ゴックン)を  
覚える時期です。



離乳食の食べさせ方と  
授乳の目安

- 1日1回
- まずはたくさん食べることも、口に入った離乳食を嚥を閉じて飲み込むようになることが目標。
- 新しい食材は、ひとさじ量で試し、食物アレルギーの反応や消化の状態を見ながら少しずつ進めていきましょう。
- 母乳や育児用ミルクは、赤ちゃんが欲しがらなければ大丈夫。

## ● 1日2回

歯が生え始め、  
豆腐の硬さ程度のもを、  
舌と上あごでつぶして食べます。



- 味や舌触りを楽しめるように食品の量を増やしていきましょう。
- 喉が不足してくる時期なので、喉の痙攣を重傷した食材を取り入れて、
- まだ栄養の中心は母乳や育児用ミルク。
- 母乳は赤ちゃんが欲しがらなければ大丈夫。
- 育児用ミルクは1日3回程度あげましょう。

食べ物の硬さ  
(調理形態)

- ペースト状から始めましょう。
- 調味料は使わずに、出汁と素材の味を生かしましょう。

つぶしがゆから始める

すりつぶした野菜なども  
試してみる

慣れてきたら  
つぶした豆腐・白身魚、  
卵黄などを試してみる

エネルギー  
となる

炭水化物  
米・パン・めん類・いも

体の調子を  
整える

ビタミン・ミネラル  
野菜・果物

体を作る

たんぱく質  
魚・肉・豆腐・  
卵・乳製品

離乳食や赤ちゃんの成長に関して心配や知りたいことがあれば、病院や保健センターの管理栄養士、保健師などに相談することができます。

# 離乳食 スケジュール

後期 完了期

ざっくり

9か月を過ぎると、食べ物を手でつかんだり、つぶしたりして様々な感触を楽しみます。これは食べ物の形や感触を手で触れて学んでいる証。また、前歯でかじりとり速度な一口量を自分で覚えること、自分で食べられるようになるための練習です。赤ちゃんの自由にできる環境を覚えましょう。

## 後期（生後9～11か月頃）

食べ物を前歯で噛み切って、歯茎でモグモグ食べるように。自分で食べたい、触りたいが旺盛になります。



## 完了期（生後12～18か月頃）

かじったり、噛んだりが上手に。手づかみ食べが中心ですが、次第にスプーンやフォークを使いたがるように。



## 手づかみ食べは大切

### ポイント1

初めはスティック状のゆで野菜、菜などからスタート

慣れてきたら、小判型など形を変えて。最初は歯茎で噛める柔らかいもの、徐々ににおにぎりなどいろいろなものがよい。



### ポイント2

汚れてよいエプロンを



### ポイント3

床にビニールシート等を敷いておけば、後片付けが楽



## 離乳食の食べさせ方と授乳の目安

### ●1日3回

- 母乳は欲しいが、育児用ミルクは1日2回程度あげましょう。

## 食べ物の硬さ（調理形態）

- 歯茎でつぶせる、食べごろのパナナが硬さの目安。
- スプーン状のものから、手づかみ食べへの練習もスタートして、食べる楽しさを知るために、よく噛めるもの、簡単に飲み込めるもの、つぶしながら食べるものなど、様々な食感を取り入れて。

## エネルギーとなる

炭水化物  
米・パン・めん類・いも

全がゆ 90g ～ 軟飯 80g

## 体の調子を整える

ビタミン・ミネラル  
野菜・果物

30～40g

## 体を動かす

たんぱく質  
魚・肉・豆腐・卵・乳製品

魚または肉なら… 15g  
豆腐なら …… 45g  
卵なら …… 全卵1/2  
乳製品なら …… 80g

### ●1日3回 + 補食1～2回

- 食事の各間に「補食（おやつ）」を加えて、補食には、お菓子より果物やいも類などを。
- 母乳は欲しいが、育児用ミルクは食欲や成長に応じてあげましょう。
- 牛乳を加熱しないで飲むようになります。

- 軟飯からご飯に、薄味を基本に、バランスのよい献立を心がけて。
- 肉団子ぐらいの硬さで、手づかみできる大きさのものを取り入れて。

軟飯 90g ～ ご飯 80g

40～50g

魚または肉なら… 15～20g  
豆腐なら …… 50～55g  
卵なら …… 全卵1/2～2/3  
乳製品なら …… 100g

離乳食や赤ちゃんの成長に関して心配や知りたいことがあれば、病院や保健センターの管理栄養士、保健師などに相談することができます。