
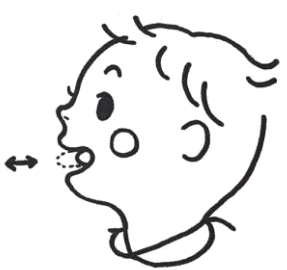







目安の月齢	<離乳初期> 5~6か月頃	<離乳中期> 7~8か月頃	<離乳後期> 9~11か月頃	<離乳完了期> 12~18か月頃			
ポイント	1日1回の食事『ゴックン』の練習期 ・軟らかくゆで、裏ごししたり、すりつぶした食べ物をゆで汁や湯ざましなどでのばす。 ・固さは加える水分の量で調節。 ・なめらかさがポイント。 ・姿勢を少し後ろに傾けてあげましょう。	赤ちゃんの様子 ・いろいろな食べ物を上手にゴックンできている。 ・モグモグと口を動かしている様子がある。	1日2回の食事『舌食べ』の練習期 ・3~5mm角くらいの粗みじん切りまたは、粗つぶしに。 ・いろいろな味や舌触りを楽しみながら、じっくりとモグモグの練習を。 ・食べにくい場合はとろみをつけましょう。	赤ちゃんの様子 ・モグモグとしっかり口を動かして食べられる。 ・2回食を順調に食べている。	1日3回の食事『歯ぐき食べ』の練習期 ・せん切りや薄切りなどカミカミできる大きさで。(7mm~1cm角)  ・共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねましょう。	赤ちゃんの様子 ・指でつぶせる固さの食べものを歯ぐきでカミカミできる。 ・3回食を順調に食べている。	食事のリズムをつくる『歯でかむ』練習期 ・生活リズムを整えましょう。 ・離乳後期の延長です。大人の食事より『軟らかく』、大人の食事より『薄味』、『バランスの良い食事』を心がけましょう。 ・手づかみ食で、自分で食べる
目安の固さ	ポタージュくらい → ヨーグルトくらい → マヨネーズ くらい → 豆腐 くらい (舌でつぶせる固さ)		バナナ くらい (歯ぐきでつぶせる固さ)		肉団子 くらい (歯ぐきでかみつぶせる固さ)		
口や舌の動き	 舌は前後にしか動きません。唇をギュッと閉じて、ゴックンと飲み込むことができます。	 舌を上下にも動かせるようになります。軟らかい食べ物のかたまりを舌で上あごに押しつけて、つぶしながら食べます。	 舌を左右にも動かせるようになります。食べ物を歯ぐきでかんで食べます。唇がよじれたようになっていたら、歯ぐきで上手にかんでいる証拠です。	 舌、唇、あごが自由に動かせるようになります。歯が生えてくるにたがって、歯でかむ動作が完成していきます。			
食事の種類と調理方法の例	* 初めての食材は離乳食用スプーンひとさじから始めましょう * 素材の味を大切にしましょう		* 主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう * 大人の料理を薄味に作り、少し手を加えて赤ちゃん用にアレンジしましょう * 鉄の補給のため、鉄分の多い食品をとり入れましょう * 色彩、形、盛り付け方などにも気を配りましょう * 手づかみできる食べ物や赤ちゃん用のスプーンを用意しましょう * コップやストローで水分をあげ始めてみましょう		* 3食でとりきれない栄養素等を間食で補いましょう * 水分補給はコップやストローを使いましょう		
	① 主食になる食品からスタートしましょう 米：すりつぶしがゆ(10倍がゆ)から慣れたら・・・ パン：パンがゆ めん：うどんをトロトロに煮てすりつぶす	主食 米：おかゆ(7倍がゆ) パン：ちぎってミルクやスープで煮る めん：うどんを軟らかく煮て粗くつぶす	ゆでてほぐす、すりつぶす 魚：白身魚→赤身魚(かつお、まぐろなど) 肉：鶏ささみ 大豆製品：豆腐・納豆 卵：固ゆでした卵黄1個分 →モグモグ期後半で全卵1/3個まで ※卵の加熱はしっかり！	よく加熱し、粗めに切る、ほぐす(7mm~1cm程度)団子状など手づかみしやすい形も取り入れて 米：おかゆ(5倍がゆ(全がゆ)) → 軟飯 → ごはん パン：そのまま・トースト・サンドイッチ めん：煮込みうどん 魚：赤身魚→青魚(あじ、さんま、いわしなど) 肉：ひき肉(鶏・豚・牛肉)、レバー 大豆製品：豆腐ソテー・納豆 卵：全卵の固ゆで・炒り卵(しっかり加熱する)(全卵1/2個まで)	手づかみしやすく、前歯で噛み取るような形も取り入れて	赤ちゃんの口の動きをよ〜く観察してみましょう。 しっかりカミカミできていますか？ まる飲みしたり、口の中にためこんだりしていたら今の離乳食は適していません。 赤ちゃんのかむ力に合った固さ・大きさに調理することが大切です。 	
	② 副菜(野菜類)をスタート あくのない野菜をゆでてつぶし、ゆで汁や湯ざましなどでペースト状にのばす	主菜 軟らかくゆで、粗くつぶす、みじん切りにする にんじん、大根、ほうれんそうなど 根菜、葉もの野菜などを取り入れましょう	軟らかくゆで、せん切りや薄切りにする 食材は繊維が短くなるように切ると食べやすい 繊維の多い野菜以外はほとんど使うことができます	1口大・スティック状に			
	③ 主菜をスタート 魚：白身魚(たら、たい、ひらめなど)をすりつぶしてペースト状にする 大豆製品：絹ごし豆腐のゆでつぶし 卵：固ゆでした卵黄をペースト状にする	副菜 牛乳、プレーンヨーグルト 塩分・脂肪分の少ないチーズ(カッテージチーズ等)					
育児用ミルク	離乳食を食べながら授乳リズムに沿って飲ませましょう			1歳をすぎたら牛乳へ切り替えていきましょう			