

# 離乳食教室（ステップクラス）



## 1. 離乳食のすすめ方（目安表を参照）

### 2. たんぱく質食材のすすめ方

- 新しい食品を始めるときは1さじずつ与え、様子を見ながら量を増やしましょう。
- 魚（白身魚→赤身魚→青魚）、肉（鶏ささ身から）、卵（卵黄→全卵、必ずよく加熱する）、牛乳（ヨーグルト・チーズなどの乳製品から、飲用は1歳過ぎてから）

#### 食物アレルギーを引き起こすおそれのある食品

《表示が義務付けられているもの・8品目》

えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生

《表示が推奨されているもの・20品目》

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、カシューナッツ、ごま



### 3. 鉄分不足に気をつけて

- 生後9ヶ月ごろから、鉄分が不足しやすくなります。
- 赤身の魚や肉、レバーなど鉄分を補給できる食材を取り入れるとよいでしょう。



#### フォローアップミルクについて

フォローアップミルクは、牛乳に不足している鉄分・ビタミン・ミネラルなどを補うようにつくられた、牛乳の代替品です。離乳食が順調に進まず鉄不足が心配される場合におすすめします。ただし、使う場合は9ヶ月以降に！

### 4. 手づかみ食べについて

食べ物を目で確かめて、手指でつまんで、口まで運びいれるという協調運動です。スプーンやお箸を上手に使えるようになる基礎なので、大いにさせてあげましょう。また、「自分で食べる意欲」も育みます。

手づかみ食べできる  
食事を取り入れて

汚れてもいい環境  
と心構えを

食事時間に  
空腹になるよう  
生活リズムを整えて



### 5. 共食のすすめ

3回食になったら、大人といっしょに食べる時間を作るように心がけましょう。そして、大人がい見本となるよう、家族全体で食べる環境や雰囲気をよくしていきましょう。

#### 共食のメリット

- \* 楽しい雰囲気、食べる意欲を育てます
- \* コミュニケーションの機会になります
- \* 大人の食べる姿を見て、食べ方や正しいマナーを学びます
- \* 大人にとっても、食事内容や食べ方を見直すきっかけになります



## 6. おやつについて ～おやつは4回目の食事（補食）～

乳幼児期は胃の容量が小さく、3度の食事だけで必要な量がとれません。3回食にすすみ、離乳の完了する1歳前後からおやつを取り入れて、不足するエネルギーや水分を補いましょう。また、活発な遊びの合間の気分転換の場となるなど、精神的な役割もあります。


### \*おやつを与えるときのポイント

食事に影響させない
次の食事にひびかないよう、食事の2～3時間前に与えましょう。

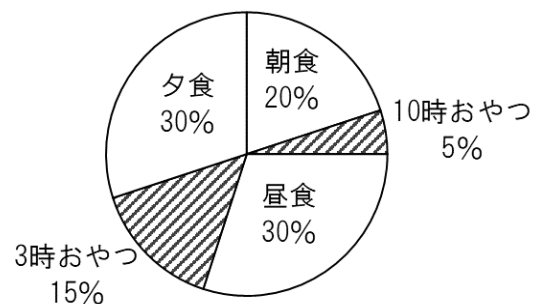
おやつも食事の一部
おやつも、食事のマナーや食習慣を身につける時間です。時間を決めて、食卓に座って食べる習慣をつけましょう。

量を決めて与える
おやつの食べすぎは、次の食事が入らないだけでなく、肥満や虫歯にもつながります。

### \*おやつの目安

1～2歳児	
回数・時間	1～2回 (10時と3時) 
適量	1日の食事量の10～15% (100～150kcal程度)

### 1日の食事配分 目安(1～2才児)



### \*おやつの内容

炭水化物を中心に野菜や果物がおすすめ



ごはん・パン

炭水化物



ゆでた野菜

くだもの類

いも類

野菜・果物



牛乳・乳製品など

水分

## 7. よくある質問

### 母乳やミルクばかりでほとんど食べません

おなかがすかなければ離乳食には関心を持たないので、まずは空腹感をつくるのが大切です。散歩で外に出かけるなど、体を動かす時間をつくりましょう。また、大人がおいしそうに食べる姿、楽しい声かけで離乳食に興味をもたせましょう。

### かまずにまる飲みしてるようです

食べ物が小さすぎたりやわらかすぎると、かまずにすぐに飲み込んだり、逆に固すぎると、口の中でうまくかめずにまる飲みしてしまうことがあります。前歯でかじりとりさせたり、ひと口サイズでつまめるものを用意し、「モグモグね」「お口、閉じようね」と声かけしながらゆっくり練習をしましょう。

### どのくらいの量を食べさせたらいいの？

食べる量には個人差がありますので、ある程度は子どもの食欲にまかせて大丈夫。母子健康手帳に掲載されている成長曲線のカーブに沿って体重や身長が伸びていれば、心配ありません。ただし、曲線から大きくはずれていく、急激な体重の増加や減少が見られる場合は、かかりつけの医師に相談しましょう。