

# 赤ちゃんの食事 ～保育園の離乳食～

NO. 1

豊島区保育課

## ☆ 離乳食とは？

母乳又は育児用ミルク等の乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から乳児食に移行する時期に与えられる食事です。

## ☆ どのような食事で、どのようにすすんでいくの？

満5ヶ月頃から開始し、1歳3ヶ月くらいまでかけてすすめていきます。

食べ方の発達に合わせて、初期・中期・後期・完了期に分かれます。

すすめ方は月齢だけではなく、お子さんの発育発達状況を見てステップアップしていきます。

\* 参考：赤ちゃんの食べ方発達に合わせた「離乳食のすすめかた」めやす

## ☆ 食物アレルギーについて

食物アレルギーの心配もありますので、初めて食べる食品は保育園の給食で食べる前に、家庭で試してください。

試す際は、万が一食物アレルギー症状が出た場合に備えて、病院が開いている時間帯に試すことをお勧めします。

次の食事区分にすすむ前に、注意していただきたい食品を別紙・給食食材チェック表で確認し、試してください。

お子さんのアレルギーについてご心配のある方は、医師にご相談のうえ、各保育園にお問い合わせ下さい。

食事の区分	おおよその月齢	保育園での『食事とおやつ』					家庭での離乳食	
		9時30分頃	10時頃	11時頃	2時頃	3時頃	平日	休日
初期	5～6ヶ月		ミルク		食事+ミルク		朝・夕どちらか1回	
中期	7～8ヶ月		ミルク		食事+ミルク	朝・夕どちらか1回	2回	
後期	9～11ヶ月	おやつ		食事		おやつ	朝・夕各1回 3回+おやつ2回	
完了期	12～15ヶ月	おやつ		食事		おやつ	朝・夕各1回 3回+おやつ2回	

### 《 初期 》 口を閉じて、ゴックンの練習

- ・ 1日1回の食事です。
- ・ 保育園では、午後に1回提供します。
- ・ 粥→野菜ペースト→白身魚・豆腐・卵黄（固ゆで）の順番に、量・種類を少しずつ増やしていきます。

### 《 中期 》 モグモグの練習

- ・ 1日2回の食事です。
- ・ 保育園では、午後に1回提供します。
- ・ 献立の中に全卵（固ゆで）、鶏ささみも使います。

# 赤ちゃんの食事 ～保育園の離乳食～

NO. 2

豊島区保育課

## 《 後期 》 歯ぐきでつぶす練習

- 1日3回（朝・昼・夕）＋おやつ2回（午前・午後）の食事です。
- 保育園では、このうちの食事1回（昼）＋おやつ2回（午前・午後）を提供します。  
午前のおやつはミルクまたはヨーグルトを、午後のおやつはミルク・牛乳（調理用）・ヨーグルト・果物・手作りを中心とした軽食・菓子類などを組み合わせています。
- 使用する食品も広がり、豚肉・めかじき・鮭などの魚や肉・魚の加工品（ハム・ベーコン・ツナ缶）も使います。肉は、ひき肉を使います。

## 《 完了期 》 歯ぐきで噛む練習

- 1日3回（朝・昼・夕）＋おやつ2回（午前・午後）、乳児食に近い食事です。
- 保育園では、このうちの食事1回（昼）＋おやつ2回（午前・午後）を提供します。  
午前のおやつは牛乳またはヨーグルトを、午後のおやつは牛乳・ヨーグルト・果物・手作りを中心とした軽食・菓子類などを組み合わせています。
- 肉は、ひき肉だけでなく薄切りの肉も使うようになります。
- 育児用のミルクに替わり、牛乳になります。

## ☆ 乳児食になると

- ★ 生クリーム（非加熱）や魚の種類も幅広く出るようになります。  
食べたことのない食品は家庭で必ず試してください。

## ☆ 離乳食 こんなところも、気をつけて

### ★ 食事（授乳・離乳食）のリズムを大切に

生活（朝起きる時間・昼寝の時間・夜寝る時間等）に、  
離乳食の時間を組み入れて、生活リズムを整えておきましょう。

### ★ 食べさせるときには、大人もにこやかに

食べることは“楽しいこと・心地いいこと”だと子どもたちが感じられるよう、  
一緒に食べる人も笑顔で食事をとれるとよいですね。

### ★ 食べた量を気にしすぎないで

「量を食べさせる」ことが、目的ではありません。

「色々な食品に慣れる」「飲み込む・噛むことを練習する」ことが大切です。