

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うために、乳汁から幼児食に移行する時期に与える食事です。

※公立保育園では、1.2歳児クラスの食事を乳児食、3.4.5歳児クラスの食事を幼児食と呼んでいます。

☆ 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6ヶ月（18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み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。



《 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。
- ・ かゆ→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）や鶏ささみも使います。

(R7.4～)

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・夜）＋おやつ2回（午前・午後）の食事です。
- ・ 保育園では、食事1回（昼）＋おやつ2回（午前・午後）を提供します。
- ・ 使用する食品が広がります。
例：豚肉・魚（めかじき、鮭など）・肉や魚の加工品（ハム、ベーコン、ツナ缶）
- ・ 肉は、ひき肉を使います。
- ・ 牛乳は、料理で使いますが、そのままでは飲ませません。
- ・ 保育園では、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またはヨーグルトに、果物や手作りを中心とした軽食・菓子類などを組み合わせて提供します。

《 完了期 》 歯ぐきで噛む練習

- ・ 1日3回（朝・昼・夜）＋おやつ2回（午前・午後）、乳児食に近い食事です。
- ・ 保育園では、食事1回（昼）＋おやつ2回（午前・午後）を提供します。
- ・ 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。
- ・ ミルクに替わり、牛乳になります。
- ・ 保育園では、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またはヨーグルトに果物や手作りを中心とした軽食・菓子類などを組み合わせて提供します。

☆ 乳児食になると

- ★ 生クリーム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。

《注意したい食べ物》

★ はちみつ

はちみつやはちみつ入り加工品は、乳児ボツリヌス症予防のために満1歳をすぎるまでは与えません。

★ 牛乳

牛乳は離乳食の材料として少しの量ならOK。1歳をすぎってから飲みます。

★ 卵

固ゆでした卵の卵黄からはじめます。中期になったら全卵を食べます。

1歳未満に、
はちみつやはちみつ加工
品を与えないで



《離乳食で気をつけるポイント》

★ 食事（授乳・離乳食）のリズムを大切に

生活時間（起床・昼寝・就寝）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、おとなもにこやかに

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。



(R7.4～)