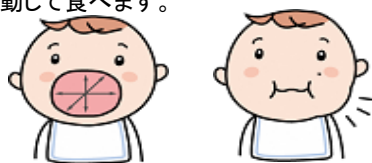


「赤ちゃんの食べ方・発達に合わせた離乳食のすすめかた」（めやす）

豊島区保育課

	初期 5～6ヶ月頃	中期 7～8ヶ月頃	後期 9～11ヶ月頃	完了期 12～18ヶ月頃
ポイント	口を開いて、ゴックンの練習 ・食材に慣れる時期です。 栄養バランスを考えるのは、もう少ししてから。	モグモグの練習 ・前歯の生えてくる子もいます。	歯ぐきでつぶす練習 ・前歯の生える子が多くなります。 ・ミルクより離乳食の割合が増えていきます。 栄養のバランスも考えていきましょう。	歯ぐきで噛む練習 ・奥歯が生えてきます。
口・舌の動き	・舌は前後にしか動きません。 ・スプーンを取り込んで口を軽く閉じます。少し口のために、ゴックンと飲み込みます。 	・舌は上下にも動きます。 ・くちびるを閉じ、舌で上あごに食べ物を押し付けてつぶし、モグモグ食べます。 	・舌は上下左右に動きます。 ・くちびるを閉じ、舌と上あごでつぶし、舌を左右に軽くねじって歯ぐきに食べ物を移動して食べます。 	・舌は自由自在に動きます。 ・歯ぐきで噛んだり、つぶしたりできます。 
食べさせ方	・スプーンで、舌のまん中にのせるようにします（上あごに、こすりつけない） ・1品、1さじから徐々に種類、量を増やしていきます。	・ひと口ずつ、口の中でつぶして飲み込んだか確認しながら進めましょう。 ・あわてずに、ゆっくりと食べさせます。	・おとなが食べさせますが、自分で手に持って食べたり、スプーンを持ちたがったりします。 ・スティック状やひと口タイプのものを手づかみで食べさせてもよいでしょう。	・自分で食べたい意欲も強くなってきますが、まだおとなの介助が必要です。 ・スプーンだけでなく、手づかみ食べも十分させてあげましょう。
料理の形態など（かたさ）	5ヶ月～（初期1） ドロドロ・ベタベタ （ポタージュ状・ヨーグルト状）  10倍がゆ（つぶしがゆ） 6ヶ月～（初期2） ポツテリ （ジャム状）  裏ごす・すりつぶす	舌でつぶせるかたさ （絹ごし豆腐・プリンなど： すぐにつぶせるくらい）  7倍がゆ→全がゆ  2～3mmみじん切り	歯ぐきでつぶせるかたさ （木綿豆腐・軟らかいバナナ状： 少し力を入れれば簡単につぶせるくらい）  全がゆ→軟飯  5～8mm角程度	歯ぐきで噛めるかたさ （焼き豆腐・肉団子のかたさ： おとなより小さめ、軟らかく煮る）  軟飯→ご飯  1cm角 いちよう切り
回数	1日1回 （保育園では1日1回、午後に食べます）	1日2回 （保育園では1日1回、午後に食べます）	1日3回（朝・昼・夜）+おやつ2回（午前・午後） （保育園では昼食と午前・午後おやつを食べます）	1日3回（朝・昼・夜）+おやつ2回（午前・午後） （保育園では昼食と午前・午後おやつを食べます）
1回の目安量	最初は離乳食スプーン1杯から こども茶碗に3～5分目程度まで	こども茶碗に、8分目程度	こども茶碗に、1杯程度	こども茶碗に、1杯強程度
1日の母乳 ミルクの回数	5回：160～200ml/回程度 離乳食の後は飲みたいだけ与える	5回：180～200ml/回程度 離乳食の後は飲みたいだけ与える	ミルクを300～400ml 保育園では、200ml程度	牛乳を300ml 保育園では、200ml程度

※上記に示す量はあくまでも目安量です。食欲や成長、発達の状況に応じて調整します。

（R7.4～）