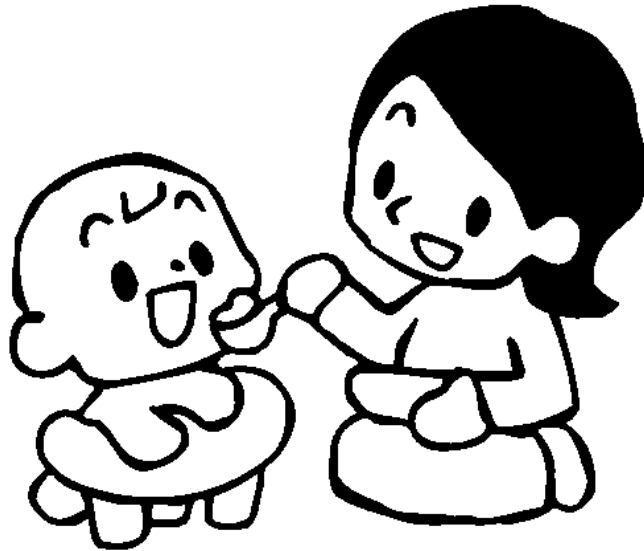




離乳食教室



☆☆目次☆☆

はじめての離乳食	1
《離乳初期》5か月～6か月頃	2
《離乳中期》7か月～8か月頃	4
《離乳後期》9か月～11か月頃	6
《離乳完了期》12か月～18か月頃	8
離乳食 Q&A	10

相談のご案内

相模原市では保健師・管理栄養士・栄養士が育児相談など各種相談を行っています。
ご心配・ご相談等がありましたらお気軽にご利用ください。

母と子の栄養相談

管理栄養士、栄養士がお子さんの離乳食や
幼児食等の相談をお受けします。

開催日：月1回

日程は広報さがみはらをご覧ください

開催時間：午前9時～11時30分

または午後1時～3時30分

相談時間は1人25分程度、予約制

会場：緑区合同庁舎

ウェルネスさがみはら

南保健福祉センター

育児相談(来所・電話)

保健師がお子さんの健康、発達、育児等の各種
相談をお受けします。

開催日：月曜日～金曜日(土・日・祝日を除く)

相談時間：午前8時30分～午後5時

母子健康手帳を持って直接会場へ

お越しいただくか、電話で

会場：緑区合同庁舎

ウェルネスさがみはら

南保健福祉センター

育児相談(来所)

保健師がお子さんの健康、発達、育児等の
各種相談をお受けします。

会場・開催日：いずれも土・日・祝日を除く

城山総合事務所 金曜日

津久井保健センター 月曜日・木曜日

相模湖総合事務所 火曜日

藤野総合事務所 水曜日

相談時間：午前8時30分～午後5時

母子健康手帳を持って直接会場へ

【相談・問い合わせ先】

緑子育て支援センター(母子保健班)〈緑区合同庁舎4階〉電話042-775-8829

// (城山担当)〈城山総合事務所1階〉電話042-783-8060

// (津久井母子保健班)〈津久井保健センター1階〉電話042-780-1420

// (相模湖担当)〈相模湖総合事務所2階〉電話042-684-3737

// (藤野担当)〈藤野総合事務所2階〉電話042-687-5515

中央子育て支援センター 〈ウェルネスさがみはら1階〉電話042-769-8222

南子育て支援センター 〈南保健福祉センター3階〉電話042-701-7710

離乳食や育児に関する情報

赤ちゃん&子育てインフォ

離乳食や育児に関する
Q&Aをはじめ、妊娠・
出産・子育てに関する
情報が掲載されています。



相模原市 HP & cookpad

相模原市 HP「離乳食について」
離乳食の作り方動画、離乳食教室
の案内等を掲載しています。



相模原市 HP

Cookpad
「相模原市(神奈川県)のキッチン」
離乳食のレシピを紹介しています。



cookpad

はじめての離乳食

離乳食ってなあに？

おっぱいやミルクのような液体のものしか飲んでいない赤ちゃんが、大人と同じような食事が出来るようになるための練習の食事です。

○目的

- かむ、飲み込むことを練習し、上手に出来るようになること
- いろいろな食べ物の味を知ること
- 母乳やミルクだけでは不足する栄養素等を補うこと
- 生活のリズムをつくること



○離乳食の基本

上手にかんだり飲み込んだりすることは自然に出来るものではなく、一年近くかけてゆっくり練習し、身につけていくものです。

大切なことは…



1 急ぎすぎない

赤ちゃんの発達には個人差があるので、離乳食が目安どおりに進まないこともあります。離乳食は練習の時期です。目安に合わせるよりも赤ちゃんの様子に合わせて進めていきましょう。

2 無理強いしない

赤ちゃんは個性があり、よく食べる子、食の細い子などいろいろな子がいます。体調や気分によって食欲が変化するのは大人でもよくあることです。赤ちゃんも同じで離乳食を嫌がる時もありますが、そんな時は無理に食べさせなくても大丈夫です。赤ちゃんは毎日成長しているので急に食べる気持ちになったり、おなかがすいて食べるようになったりするかもしれません。

3 楽しくおいしく食事ができる

離乳食の時期から食事に対する興味が育ちます。ママがイライラしていると赤ちゃんに伝わり、楽しく食べる事ができません。あせらず楽しい雰囲気の中で、ゆっくり進めていきましょう。

【 離乳食スタートのチェックポイント 】

5～6か月頃を目安にスタートします。
開始の目安が見られない時はもう少し待ってから始めるようにしましょう。

- ★首のすわりがしっかりしている
- ★支えてあげると座ることができる
- ★食べ物に興味を示す
- ★スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる



離乳初期 <ゴックンの練習期> 5か月～6か月頃

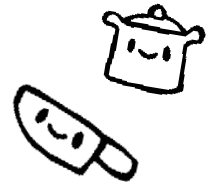
赤ちゃんは母乳やミルク以外のものを口にするのははじめてです。
赤ちゃんの様子を見ながら、あせらずゆっくり進めましょう。



☆☆ ポイント ☆☆

離乳食の進め方

- 1日1回食。
- 初めて食べる食べ物は離乳食用スプーンひとさじから。
- 主食になる食べ物からスタートします。



慣れてきたら副菜（野菜）、野菜が食べられるようになったら主菜を始めましょう。

赤ちゃんの口や舌の動きと離乳食の固さ、大きさ

この時期の赤ちゃんの舌は前後にしか動きません。

唇をギュッと閉じて、ゴックンすることが出来ます。

噛まずに飲み込むことができる形態のものをあげます

- 柔らかかくゆで、裏ごししたり、すりつぶしたものをゆで汁や湯ざましなどでのばします。
- 固さは加える水分の量で調節します。
- なめらかさがポイントです。

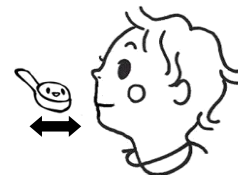


ポタージュくらいの固さ → ヨーグルトくらいの固さ → マヨネーズくらいの固さ

離乳食の食べ方、食べさせ方のコツ

- 姿勢を少し傾けてあげると食べやすくなります。
- 赤ちゃんが食べ物を取り込みやすいように、くぼみの部分が浅いスプーンを選びましょう。
- 離乳食を食べさせる時は下唇の中心にスプーンをのせ、口を閉じたらスプーンを水平に引き抜きます。

スプーンを口の奥まで入れたり、上唇にすりつけるようにしてしまうと赤ちゃんは口を閉じることを覚えることができません。



どのくらい食べたらいいの？

- ゴックン期のあいだは、食べる量にとらわれず、飲み込む練習をしましょう。
いろいろな食べ物を経験することも大切です。

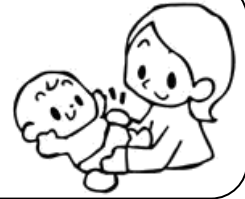
母乳・ミルク

- ・離乳食後のおっぱいやミルクは飲めるだけ飲ませます。



その他

- ・離乳食開始後は、便の状態の変化に注目してください。
離乳食が便に混ざることもあります。機嫌がよく食欲があれば問題ありません。
下痢や軟便が続く場合は小児科受診をおすすめします。



☆☆ 食べ物の進め方 ☆☆

食べ物の種類と調理方法の例



時間	スタート!	
	(日にちは目安)	7日~10日
		14日~20日
主食	<p>① すりつぶしがゆ(10倍がゆ)スタート!</p> <p>初めての日はひとさじから、様子を見ながら毎日少しずつ量を増やす</p>	<p>おかゆ、パンがゆ、トロトロに煮たうどんをすりつぶしてペースト状に</p> <p>〔慣れてきたら・・・パンがゆ、うどんのペーストにもチャレンジ!〕</p>
副菜(野菜)	<p>まだお休み</p>	<p>あくの少ない野菜</p> <p>② 野菜のペーストをスタート!</p> <p>初めての日はひとさじから、様子を見ながら毎日少しずつ量を増やす</p> <p>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ぼす</p>
主菜	<p>まだお休み</p>	<p>豆腐 白身魚 卵黄</p> <p>③ 主菜のペーストをスタート!</p> <p>初めての日はひとさじから、様子を見ながら毎日少しずつ量を増やす</p> <p>☆卵黄から様子を見て食べさせ、全卵にすすみます。☆卵は加熱することで、アレルギー症状が起こりにくくなります。しっかり加熱しましょう</p> <p>白身魚(たら、たい、ひらめなど)、大豆製品(絹ごし豆腐) 固ゆでした卵黄などをゆでてすりつぶす</p>
母乳又はミルク	<p>離乳食を食べた後、お腹がいっぱいになるまで飲ませましょう</p>	

※※ 離乳食には向かない食べ物 ※※



- はちみつ (乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使用しない)
- 食塩や油分を多く含む食品、生もの (消化機能に負担がかかる食品)
例) ハムやウインナー、ちくわやはんぺんなどの加工食品、インスタント食品、刺身やいくら、たらこ等
- 弾力があって、かみにくい食品
例) いか、たこ、こんにゃく、かまぼこ等

離乳中期 <舌食べの練習期> 7か月～8か月頃

食べ物を飲み込むことに慣れたら、ゆっくりモグモグの練習をしていきましょう。

☆☆ ポイント ☆☆

離乳食の進め方

- 1日2回食。
- できるだけ同じ時間帯に食べさせましょう。
- いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食べ物の種類を増やしていきます。



赤ちゃんの口や舌の動きと離乳食の固さ、大きさ

〇舌を上下にも動かせるようになり、軟らかい食べ物のかたまりを、舌で上あごに押し付けてつぶしながら食べられるようになっていきます。(舌食べ)
舌食べの練習ができる形態・固さのものをあげます



- 指でつまんで簡単につぶれるような豆腐くらいの固さ。
- 加熱し、軟らかくした食べ物を3～5mm角のみじん切り（または粗つぶし）にします。最初はゴックン期のようなマヨネーズくらいのペーストに軟らかいかたまりを少量混ぜます。⇒ 赤ちゃんの様子を見ながら少しずつかたまりを増やします。
- かたすぎたり、ベタベタ状のままでは、舌食べの練習ができません。

離乳食の食べ方、食べさせ方のコツ

- 赤ちゃんは食べ物を口にとり込んだら、数回モグモグをくり返します。次のひとさじは口の中が空になってから食べさせます。
- とろみをつけると食べやすくなります。



どのくらい食べたらいいの？

- 1回の目安量：離乳食全体で子ども茶わん半分～1杯くらいです。
☆赤ちゃんの食欲に合わせて無理強いしないことが大切です。
モグモグに慣れるにしたがって量がだんだん増えてきます。
☆量の増え方はゆっくりな赤ちゃんもいます。
いろいろな食べ物を食べられるようになることも大切です。

母乳・ミルク

・離乳食後のおっぱいやミルクは、赤ちゃんの授乳リズムに沿って飲ませます。



☆☆ 食べ物の進め方 ☆☆

食べ物の種類と調理方法の例



① 主食

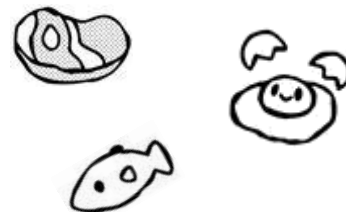
- 米 : 粗つぶしがゆ（7倍がゆ）
- パン : ちぎってミルクやスープで煮る
- めん : うどんを軟らかく煮て粗つぶし（またはみじん切り）



② 主菜

ゆでてほぐす、すりつぶす

- 魚 : 赤身（かつお、まぐろなど）
- 肉 : 鶏ささみ
- 大豆製品: 豆腐、納豆
- 卵 : 卵黄 1 個分 ⇒ モグモグ期後半で全卵 1 / 3 個



③ 副菜

加熱し軟らかくゆで、粗つぶし（粗みじん切り）

野菜 : 根菜や葉物野菜など、加熱して軟らかくなる野菜



④ 乳製品

牛乳、プレーンヨーグルト、塩分・脂肪分の少ないチーズ（カッテージチーズなど）

※牛乳は、料理に少量使う程度で飲むのは1歳すぎてからにしましょう。

～食物アレルギーについて～

既に発症している場合は、医師によく相談して指導をうけましょう。

食物アレルギーを心配するあまり、親の判断で離乳食を遅らせたり、特定の食べ物を食べさせないことで、必要な栄養がとれなくなることがあります。

初めて食べる食品は赤ちゃんの様子を見ながら、新鮮な食材を十分に加熱してひとさじから食べさせましょう。

～離乳食の中だるみ～

離乳食を始めて1～2か月すると、離乳食に慣れて食べるのを嫌がったり、食べ物で遊ぼうとしたりします。

食べ物を変えたり、食事の雰囲気を変えたりして、楽しく乗り切っていけると良いですね♪



離乳後期 <歯ぐき食べの練習期> 9か月～11か月頃

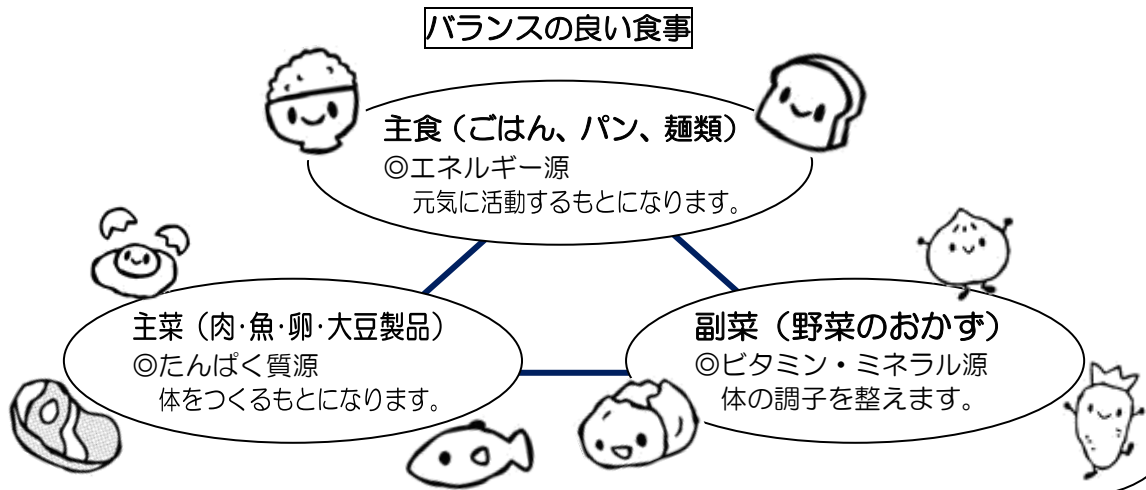
歯ぐきで食べ物をカミカミできるようになります。
1日3回食になり、家族と食事をする機会が増えます。
楽しい食事を心がけましょう。



☆☆ ポイント ☆☆

離乳食の進め方

- 1日3回食。
- 家族と一緒にの時間にしていても良いですが、夕食は遅くても夜7時頃までには食べるようにしましょう。
- 3回食となり、食事でエネルギーや栄養素をとる割合が大きくなります。
主食、主菜、副菜をそろえ、バランスの良い食事を心がけましょう。



赤ちゃんの口や舌の動きと離乳食の固さ、大きさ

○舌を左右に動かせるようになり、食べ物を歯ぐきでかんで食べるようになります。
○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。

歯ぐき食べの練習ができる形態・固さのものをあげます

- 歯ぐきでつぶせるバナナくらいの固さ
- 軟らかいままであったり、急にかたくしたりすると上手にかむ練習ができないため、少しずつかたくしていきましょう。
- せん切りや薄切り (いちょう切り) など、カミカミできる大きさ (7mm～1cm角) に。
- 手づかみがしやすい形にしましょう。



離乳食の食べ方、食べさせ方のコツ

- 食べる時に、「カミカミしようね」と声をかけたり、大人が口を動かす見本を見せるのも良いでしょう。



どのくらい食べたらいいの？

- ・1回の目安量：主食は子ども茶わん半分～1杯くらい、おかずは子ども茶わん半分くらいです。
☆まだかむことになれていないので、疲れて、食事量が減ることがあります。
赤ちゃんの食欲に合わせて無理強いしないことが大切です。

母乳・ミルク

- ・離乳食後のおっぱいやミルクは赤ちゃんの授乳リズムに沿って飲ませますが、離乳食の量が増えるにしたがい離乳食後のおっぱいやミルクの量は減ってきます。

☆☆ 食べ物の進め方 ☆☆

食べ物の種類と調理方法の例



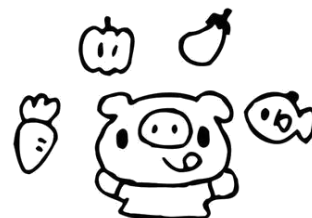
① 主食

- 米：おかゆ（5倍がゆ（全がゆ））⇒軟飯
- パン：そのまま（食パンの耳を除いた部分）・トースト・サンドイッチ
- めん：煮込みうどん

② 主菜

よく加熱し、粗めに切る、ほぐす、
団子状など手づかみしやすい形も取り入れる

- 魚：青魚（あじ、さんま、いわしなど）
- 肉：ひき肉（脂肪の少ない鶏⇒豚の順に）
- 大豆製品：豆腐ソテー、納豆
- 卵：全卵固ゆで（1/2個分）、炒り卵 ★しっかり加熱しましょう！



③ 副菜

軟らかくゆで、せん切りや薄切り、いちょう切りにして、
カミカミしやすいようにする

- 野菜：食物繊維が多い野菜以外はほとんど使えます

～手づかみ食べの練習を！～

「自分で食べたい」という意欲が出てきて、食器に手を入れたり、スプーンを取ろうとしたりします。

小さいおにぎりや、ゆでた野菜をスティック状に切るなど手で持ちやすい食べ物を用意しましょう。

～コップ、ストローの練習も始めよう～

最初は口に入る水分量の調節ができずこぼすことが多いです。

コップの練習は、浅いコップの縁をくわえさせて傾け、口に入る水分量を調節するように大人が介助すると良いですね。

～鉄不足に注意！～

母乳育児の場合、鉄欠乏を生じやすいという報告があります。

鉄を多く含む食べ物を中心に、バランスの良い食事を心がけましょう。

鉄を多く含む食べ物



赤身の魚や肉 レバー 貝類 卵 大豆製品 緑色野菜

～フォローアップミルク～

フォローアップミルクは、牛乳に不足している鉄やビタミンなどを多く含んでいます。

9か月を過ぎたら使用できますが、離乳食が順調に進み、体重増加も問題なければ、フォローアップミルクをあげる必要はありません。

離乳完了期 <歯でかむ練習期> 12か月～18か月頃

1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えていきます。また、手づかみ食べなどで自分で食べる楽しさを体験させてあげましょう。必要なエネルギーや栄養素の大半を食事からとれるようになれば離乳食は完了です。

しかし、かむ力は乳歯の生え揃う3歳頃になっても大人よりも弱いのです。引き続き食品の固さや大きさに配慮し、食べる練習を続けましょう。



☆☆ ポイント ☆☆

離乳食の進め方

- 1日3回食と補食として間食（おやつ）を1～2回。
 - 大人の食事より『軟らかく』、『薄味』に。
- そして、大人の食事と同様に『バランスの良い食事』を心がけましょう。

赤ちゃんの口や舌の動きと離乳食の固さ・大きさ

〇舌、唇、あごが自由に動かせるようになります。

〇歯が生えてくるにつれ、かむ動作がスムーズになっていきます。

歯ぐき食べできる形態・固さのものをあげます

- 歯ぐきでかみつぶせる肉団子くらいの固さ。
- 歯が生えてきても大人と同じ固さの食事はまだ無理です。

離乳食完了後も奥歯が生えそろう3歳ごろまでは、大人より軟らかめ、小さめを心がけましょう。

- 一口量を覚えていくために、前歯を使って噛み取ることができる切り方の食品を取り入れましょう。



離乳食の食べ方、食べさせ方のコツ

- まだ、手づかみ食べが主となります。

食べ物を手でつかんで、大きさや形、どのくらいの力で握れば良いかを確認できる機会を作りましょう。

ご飯をおにぎりに、野菜の切り方を大きめにするなどメニューに工夫をしましょう。



～間食(おやつ)の考え方～

『間食(おやつ)』は食事の一部として、3回の食事だけではとりきれない栄養素等を補うためのものです。

おやつは3回の食事がしっかりと食べられるようになってから、1日1～2回、時間を決め、食事に影響しない量をあげましょう。

内容は、おにぎりやサンドイッチ、ふかしいも、牛乳やチーズなどの乳製品、果物など食事に近いものがおすすめです。



～卒乳について～



食事で必要なエネルギーや栄養素の大半がとれるようになると、母乳やミルクの量が減っていき、自然にほしがらなくなります。

1歳を過ぎたら、牛乳へ切り替えていきましょう。
幼児期の適量は1日300～400ml(マグカップ2～3杯)程度です。

～手づかみ食べをたくさんしましょう～

食器やスプーンなどの食具が上手に使えるようになるためには、手づかみで食べながら、食べ物を目で確かめ、手指でつかんで口まで運び、口に入れるという「目と手と口の協調運動」ができることが大切です。

最初は口に詰め込みすぎたり、食べこぼしたり、なかなか上手に食べられませんが、手づかみ食べが上手になるにつれてスプーンなどを使って食べる動きを覚えていきます。上手にできたらほめながら、手づかみ食べの経験をさせてあげましょう。



～取り分け離乳食～

離乳食と大人の食事を別々に用意するのはとても大変です。

大人の食事と離乳食を同時に作れる「取り分け」がおすすめです。大人と同じ食材を使うことで、子どもの食べる意欲にもつながります。

また、離乳食用に用意した食材を大人用の味付けにアレンジする方法もあります。



離乳食 Q&A

お母さんからの質問をまとめてみました。ぜひ参考にしてください♪



<離乳初期>

Q 1 食器やスプーンなどの消毒はいつまで行えば良いのでしょうか？

A：いつまでやらなくてはいけないという決まりはありません。生後間もないころと比べ、外部の雑菌に対して抵抗力がついてきているため、使用した食器などは洗剤でよく洗ってしっかり乾燥させればよいでしょう。お母さんが気になるようでしたら使う前に熱湯をかけてもよいですね。

Q 2 ゴックン期をうまく乗り切るコツはありますか？

A：食べ物のなめらかさが大切です。最初の頃は少しでもなめらかさが足りないと、上手に食べてくれないこともあります。すりつぶしたものを茶こしなどでこして、なめらかに作ってみましょう。

Q 3 果汁は必要ですか？

A：果汁は必要ではありません。甘味が強く、離乳食の食欲やミルクや母乳の授乳量の減少につながるため、積極的には与えないようにしましょう。

Q 4 白湯や麦茶などの水分補給は必要ですか？

A：今は母乳やミルク、離乳食から水分補給ができているため、赤ちゃんが欲しがらなければ足りていると思ってよいでしょう。汗をかいた時や入浴後にのどが渇いているようであれば、白湯や麦茶などの甘みや刺激がない飲み物で水分補給をしてもよいです。

Q 5 離乳食をあげるタイミングはどうしたら良いですか？

A：授乳の前に離乳食を食べさせます。授乳直後や空腹すぎても赤ちゃんは食べられません。赤ちゃんの機嫌を見ながら時間を決めていけるとよいですね。

<離乳中期>

Q 6 少しでもツブツブがあると食べてくれないのですが？

A：なめらかでトロトロ状のものに、急にかたいツブツブを混ぜるとべーっと出してしまうかもしれません。トロトロ状のものの中に豆腐くらいの固さのかたまりを少し混ぜることから始め、徐々につぶし方を粗くしていったり、水分を少なくしていったりすると良いですよ。

Q 7 うんちに人参やほうれん草など食べたものがそのまま出てきました。

A：元気で食欲もあるなら心配ありません。たくさん混ぜている時は、次からはもう少しやわらかく煮てみましょう。

Q 8 同じようなメニューが続いてしまうのですが…

A：主食、主菜、副菜の食品の組み合わせを変えて変化をだしてみましょ。主食はおかゆ・パン・麺類、主菜は白身魚、赤身魚、鶏ささみ肉、大豆製品、卵黄など、副菜は野菜類全般です。

Q 9 いつも具たくさんのおじやばかりになってしまいます。

A：おじやはいろいろな食べ物を入れることができ便利なのですが、食べ物それぞれの味がわかりにくくなってしまふ欠点があります。食べ始めは、おかゆと具は別々にあげて、食べが悪いようであれば混ぜてあげるといいでしょう。

Q 10 魚・肉を食べさせにくいのですが…。

A：いずれの食べ物もぼそぼそして食べにくいため、煮込んで加熱したら溶き片栗粉を入れてトロミをつけることが必要です。市販のベビーフードなども参考にしてみましょう。

Q 11 モグモグ期になって急に食べる量が減ってきました。

A：離乳食を始めて1～2か月が経ち、食べることに少し飽きてきてしまったのかもしれませんが。家族みんなで食事をするなど、食事環境を変えてみましょう。また、固さや大きさの進め方が早すぎているか確認してみましょう。



<離乳後期・離乳完了期>

Q12 自分では食べられないのに、食事に手を出してくるのですが？

A：お母さんのスプーンを取ったり、茶わんに手を入れたりなど、自分で食べようとする動作は1人で食べられるようになるためにとっても大切なことです。

柄の短いスプーンを持たせたり、何か手で食べられる食事を用意するなど、赤ちゃんの欲求を満たしてあげましょう。

最初はかなり汚れますので、床にマットや新聞紙を敷くと後片付けが楽になります。

Q13 かまないで飲み込んでいるような気がします。上手にかめるようになるためにはどうすれば良いですか？

A：食事を口に1度にたくさん入れ過ぎたり、食べ物を小さく刻み過ぎるとかみづらくなります。いちょう切りやせん切りなどにしてやわらかく煮たり、「カミカミしようね」と声をかけて、かむ見本を見せると良いでしょう。

Q14 食べはじめて、しばらくすると遊び食べになってしまうのですが？

A：1回の食事時間は20～30分くらいです。おもちゃは片付け、テレビは消し、赤ちゃんが食事に集中できるような環境にしましょう。そして、何よりも空腹になっていることが大切です。満腹になって遊びはじめた時は食事を終わりにし食事を片付けましょう。

Q15 間食（おやつ）はいつから必要ですか？

A：3回の食事ではとりきれない栄養素を補う役目があります。間食は、3回食がしっかり食べられるようになってからあげましょう。牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品や果物やいも類など、お菓子ではない食べ物を取入れましょう。

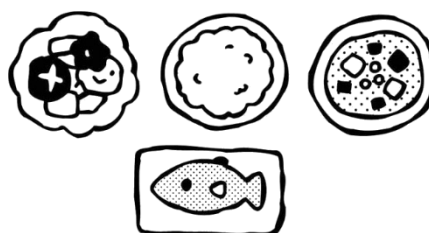
Q16 小食でなかなか食べようとしません。どうすれば良いでしょうか？

A：食事を少ししか食べないからと言っておっぱいやミルクを多く飲ませたり、少しだからと食事の前にお菓子や果物を食べさせたりしていませんか？

小食の赤ちゃんは母乳やミルクとおやつなどの時間帯などの生活リズムが乱れると食欲に影響が出てしまいます。生活リズム、間食や飲み物のあげ方を見直すとともに、からだを使った遊びをして、おなかをすかせて食事を食べることが出来るようにしましょう。



バランスよくたべよう



<全期共通>



Q17 市販のだしの素や化学調味料を使ってはいけませんか？

A：市販のだしの素や化学調味料のなかには、塩分など赤ちゃんの内臓に負担をかけてしまうものがたくさん含まれています。使用する場合は赤ちゃん用のものにしましょう。だし用昆布を水につけて冷蔵庫に入れておき、調理の時に沸騰させて使ったり、濃いめに野菜スープやだし汁を作って製氷皿で凍らせておくと便利です。

Q18 離乳食の味付け（調味料）はいつ頃から？

A：離乳食の時期は素材の味を知る機会です。塩分は赤ちゃんの体に負担がかかるので、調味料は使わずに食べられるのであれば、素材の味を生かしてあげましょう。使う場合は、風味づけにごく少量にし、大人が味見をするとかかなり薄味であることが大切です。

Q19 離乳食で作ったものやだし汁などを保存しておくにはどうしたら良いですか？

A：朝作ったものを午後に食べるくらいなら冷蔵庫で保存。それ以上の時は冷凍庫で保存しましょう。作ったものはすりつぶすと多くの空気に触れて傷みやすいので、すりつぶす前の状態で素早く凍らせましょう。保存できる期間は、だし汁などしっかり氷になるものは1週間から10日間、そうではないものは、3日間から1週間がおおよその目安です。ただし、食べ残した離乳食の冷凍や一度解凍したものを再冷凍することは避けましょう。

Q20 しっかりと栄養がとれているのか心配なのですが、どうすれば良いでしょうか？

A：1食の中に主食、主菜、副菜をそろえること、いろいろな食べ物を利用すること、この2点を心がけた献立にしましょう。難しい時は、1日全体で考えましょう。また、食事量や授乳量が足りているかは、体重の増加を目安にします。成長曲線に沿って、お子さんのペースで体重が増えているか定期的に確認してみましょう。

Q21 ベビーフードは使っても大丈夫ですか？

A：赤ちゃん向けに作られているため、上手に活用することは問題ありません。

メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none">・単品又は手作りとの併用で、食品数や調理形態が豊かになる・月齢にあわせて固さや大きさが調整されていて、離乳食作りの見本になる・製品の外箱などの離乳食メニューの提案が、離乳食の組合せの参考になる	<ul style="list-style-type: none">・利用食材が多い製品は、各食品の味や固さが体験しにくい・製品によっては軟らかすぎることもある・ベビーフードだけで1食そろえた時に、栄養素などのバランスがとりにくい

<使用時のポイント>

- ①赤ちゃんの離乳食の進み具合にあったものを選び、大人も一口食べて味や固さを確認する
- ②外出時や時間がない時、メニューを1品増やしたい、メニューに変化をつけたい、調理しにくい食材を使いたい時など、用途に応じて選ぶ
- ③原材料を確認し、食材が偏らないようにする
- ④開封後はすぐに食べさせ、食べ残しや作り置きは食べさせない

「 離乳食教室 」

令和 5 年 4 月発行

発行/相模原市

編集/相模原市こども・若者未来局

・ 緑子育て支援センター

〒252-5177 相模原市緑区西橋本 5-3-21

電話 042-775-8829 (直通)

・ 中央子育て支援センター

〒252-5277 相模原市中央区富士見 6-1-1

電話 042-769-8222 (直通)

・ 南子育て支援センター

〒252-0303 相模原市南区相模大野 6-22-1

電話 042-701-7710 (直通)

参考図書等：授乳・離乳の支援ガイド 実践の手引き（公益財団法人 母子衛生研究会）

赤ちゃん&子育てインフォ（公益財団法人 母子衛生研究会）