

# 離乳食教室

## 離乳は赤ちゃんの食べる力や食欲、そして食事のリズムを育てます

赤ちゃんは「飲む」、「食べ物を口にとり込む」、「飲み込む」、「かたまりをつぶす」など食べるための機能を、約1年かけて学び発達させていきます。

「離乳の進め方カレンダー」を参考にゆっくり、楽しみながら進めていきましょう。

### ●始める目安(5.6か月頃)

- ① 首のすわりがしっかりして寝返りができる
- ② 5秒以上座ることができる
- ③ 食べものに興味を示す
- ④ スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる

### ●完了の目安(12~18か月頃)

形のある食べものを噛みつぶして食べられるようになり、エネルギーや栄養素の大部分を母乳や育児用ミルク以外の食べものから摂れるようになれば、離乳は完了です。しかし、大人のものとはまだまだ違います。薄味にし、食べやすい固さのものにしてあげましょう。  
※離乳の完了は、母乳又は育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。

### 生活リズムを整えましょう

毎日だいたい決まった時間に離乳食を与えて、食事時刻に空腹になるように生活リズムをつけることが大切です。特に起床・就寝時間を一定にしましょう。離乳食が2回食、3回食とすすんでいくうちに食べなくなったり、食事量にも個人差がでてきますが、無理強いせず焦らずすすめていきましょう。

### 身体発育曲線を発育の目安に

母子健康手帳の身体発育曲線グラフに体重、身長を記入し、適正範囲内で成長していれば食事の量も足りていると考えられます。発育、発達には個人差があるので様子を見ながら、離乳食をすすめ、親子の関係を豊かなものにしていきましょう。

### 補食(おやつ)は4度目の食事です

離乳完了期(生後12~18か月頃)には、食事は1日3回食となり、その他に1日1~2回の補食(おやつ)を必要に応じて与えましょう。子どもは胃袋も小さく消化吸収能力も発達途中なので、補食(おやつ)は3度の食事ではとりきれない栄養を補う小さな食事です。おやつ=お菓子ではありません。

◆食べる量(目安)…1~2歳児では1日100kcalくらい

例 おにぎり 小1個 (100kcal)      バナナ 中1本 (80kcal)

### イオン飲料の摂りすぎに注意!

イオン飲料は糖分や塩分が含まれ、日常的に飲む習慣があるとむし歯や肥満、偏食の原因にもなります。習慣化しないよう気をつけましょう。

### 手づかみ食べをさせよう!

手づかみ食べは、食べ物を触ったり、握ったりすることで、食べ物への関心や、自分の意思で食べようとする行動につながります。

- ★スティック状など手づかみしやすい形状を献立の中に取り入れてみましょう。
- ★エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど汚れてもいい環境を作りましょう。
- ★子どもの食べるペースを大切に、手で食べる経験を十分にさせましょう。

### 鉄やビタミンDを含む食品をとろう!

鉄やビタミンDはお子さんの成長と共に不足してくる栄養素です。特に母乳栄養では生後6か月以降から不足がおこる場合があります。発育、発達にも大事な栄養素のため、多く含む食材を離乳食でも意識的に取り入れましょう。育児用ミルクやフォローアップミルクを離乳食の料理素材として活用すると手軽に補給できます。

- 鉄を多く含む食材…肉、魚介類、緑黄色野菜
- ビタミンDを多く含む食材…魚介類、卵、きのこ類

### フォローアップミルクとは?

母乳や育児用ミルクの代わりではなく牛乳の代用品として開発されたもので牛乳に不足している鉄とビタミンを多く含んでいます。

離乳食が順調に進まない時や適当な体重増加がみられない時はまずは医師に相談し、必要に応じて9か月以降にとり入れます。母乳や育児用ミルクをやめてフォローアップミルクに切り替える必要はありません。

### ベビーフードを上手に利用しよう!

作る手間が省けるだけでなく、調理しにくい食材を与えたい時や献立に変化を付けたい時など手作りの離乳食と併用すると食品数も豊かになります。

- 月齢や固さのあったものを選びましょう。
- 与える前に大人がひと口食べてみて、固さや味を確かめましょう。
- 温めて与える場合は、熱すぎないように温度を確かめましょう。
- 開封後は、早めに使いきり、食べ残しは与えないようにしましょう。

~食材の大きさ、固さ、とろみ、味付け等、離乳食を手作りする際の参考にしましょう~

登米市では離乳食に関する動画を作成し、YouTubeに掲載しています。それぞれの月齢でのポイントやレシピ等、ぜひ参考にしてください♪  
右のQRコード、もしくはYouTubeで「登米市離乳食」と検索してください。

QRコード

