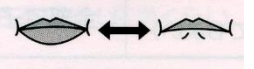
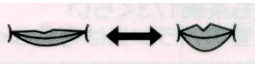
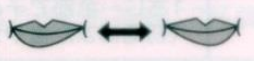




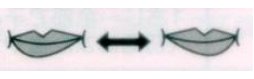
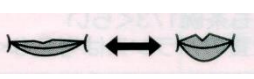
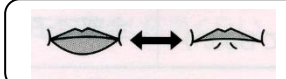
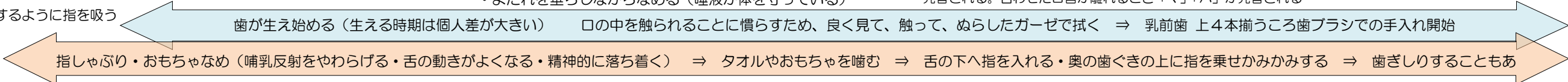




		授乳のみの時期	離乳食初期 ごっくん	離乳食中期 もぐもぐ(舌食べ)	離乳食後期 手づかみ食べ	離乳食完了期 かじりとり		
心身の発達	発達	<ul style="list-style-type: none"> 首がすわる あやすとじっと顔を見たり、うれしそうな顔をする 	<ul style="list-style-type: none"> 寝返りをする おもちゃなどに手を伸ばす 人見知りが始まる 喃語(アー、ウー等)が出てくる 	<ul style="list-style-type: none"> お座りが安定する ハイハイができる つかまり立ちをする ものまね(パ「パ」、イ「イ」、ブ「ブ」) 	<ul style="list-style-type: none"> つたい歩きが盛んになる 1人立ちできる なぐり書きをする 知っているものを指さす 	<ul style="list-style-type: none"> 1人歩きできる 他の子どもに関心を示す 意味のある言葉を話し始める 		
	口のなかの様子	<ul style="list-style-type: none"> 口の中は狭く、乳首を固定し哺乳しやすい形態 上唇あたりを触るとおっぱい探しをする 口の中に指を入れると哺乳するように指を吸う 	<p style="text-align: center;">歯が生え始める(生える時期は個人差が大きい) 口の中を触られることに慣らすため、良く見て、触って、ぬらしたガーゼで拭く ⇒ 乳前歯 上4本揃うころ歯ブラシでの手入れ開始</p>				<ul style="list-style-type: none"> 食べる動きの基本が、一応できるようになるが、まだ奥歯がない 	
食べる飲み飲む時の唇・舌の動き	動き	<ul style="list-style-type: none"> 舌はスプーン前に出て乳首のまわりに巻いて口の中へ誘導する 唇の力は弱い 	 <p>食べ物を取り込み、前から奥に送り口を閉じ、息を止め、ごっくんする</p> <ul style="list-style-type: none"> スプーンを舌の先で受け、唇で食べ物を取り込む 舌の奥への動きに引っ張られ、下唇が内側に引き込まれる 上唇の形は変わらない 	 <p>食べ物をくちびるでしっかり取り込み上あごに舌で押しつけ、もぐもぐする</p> <ul style="list-style-type: none"> スプーンからこすり取るように取り込む もぐもぐする時、唇をしっかりと閉じる 飲み込むときくちびるが薄く見える 	 <p>舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきでつぶそうとする</p> <ul style="list-style-type: none"> 噛んでいるほうの口角が縮む 			
	姿勢・食べさせ方・食べ方	<p>【スプーン-ソの選び方】</p> <ul style="list-style-type: none"> 上唇がスプーン-ソの腹に当たるように、深さは浅いもの スプーン-ソの横幅は、唇が無理なく閉じるよう口の幅に合わせたもの 安全のため、金属製は避けた方が良い 	 <ul style="list-style-type: none"> 横抱きで目が合い、口元が見える姿勢 頭を寝かせ過ぎない(のどが伸びるとごっくんしにくい) 	 <ul style="list-style-type: none"> 向かい合って座る 足の裏が、床や補助板に着くことで上半身が安定(もぐもぐ～ごっくんの力が出しやすい) 	 <ul style="list-style-type: none"> 肘を軽く曲げてぴったり乗る高さのテーブル 	<p><家族で食卓を囲む></p> <ul style="list-style-type: none"> 食事を楽しい時間に スプーンやフォークを持っていても、手づかみ食べになる 皆の真似しながら、食べ方も上手になる 小さく切りすぎない(噛まずに丸飲みしやすい) 		
時期		生後5～6か月頃		生後7～8か月頃	生後9～11か月頃	生後12～18か月頃		
食べ物の形態大きさ		母乳・ミルク ～ なめらかにすりつぶした状(ポタージュ状) ～		舌でつぶせる固さ(豆腐の固さ)、粗くつぶす	歯ぐきでつぶせる固さ(バナナの固さ)、5mm角程度	歯ぐきで噛める固さ(肉だんごの固さ)、1cm角程度		
一回量の目安		1さじ～全部で子ども茶碗1/3くらい		全部で子ども茶碗に半分～2/3杯くらい	全部で子ども茶碗に1杯半くらい	全部で子ども茶碗に2杯弱くらい		
食品のすすめ方	主食	エネルギー源	穀類	つぶし10倍がゆ ～ 7倍がゆ	～ 5倍がゆ	～ 固めのおかゆ	～ 軟飯	～ 普通のご飯
			油脂	サラダ油、バター(新しいものを、少量から)			マヨネーズ(全卵が食べられるようになったら)	
	おかず(主菜・副菜)	たんぱく質源	卵	卵黄	～ 全卵			
			魚	白身魚: 脂肪の少ないものから(しらす干し、タイ、カレイなど)	～ 赤身魚(ツナ缶、アジ、カツオ、マグロなど)	～ 青背魚(サンマ、イワシ、サバなど)		
			肉	鶏のささみやひき肉 脂肪の少ないものから	～ 豚・牛のひき肉、レバーはペースト状	～ 薄切り肉を細かくきざんで(ベーコン等は脂肪が多いので少量とする)		
	大豆製品	豆腐	～ 納豆 細かく刻んで煮る	～ 凍り豆腐 固いますりおろして煮る	～ 五目煮豆 やわらかく煮てつぶす	～ がんもどき、厚揚げ 油抜きして使う		
乳製品	ヨーグルトは甘くないものを。牛乳は少しずつ料理に使っていく。チーズは塩分や脂肪の少ないものを。(ヨーグルトの甘くないものは酸味が強いので、バナナなどとあえると食べやすい。)							
副菜	ミネラル源	野菜	やわらかくゆでてすりつぶし、ゆで汁やだし汁でのばす 汁の量はだんだん減らす (ごぼう、れんこん、たけのこ、ぜんまい、にら、うど、などのあくが強く、繊維のかたいものを除く。)	～ やわらかく煮て、つぶす	～ やわらかく煮る 手に持たせてもよい	～ 繊維のかたいものは除く (まだやわらかめに調理する)		
		果物	すりおろす、煮てつぶす	小さく切るか、つぶして	うすく切って手に持たせる			
		海藻	のり(よくあぶり、もみのりにしてトトロ口にする)、おぼろ昆布(細かく切って煮る)			～ わかめ(やわらかく煮てきざむ)		
注意したいこと		<ul style="list-style-type: none"> はちみつと黒砂糖は、乳児ボツリ又ス症予防のため、1歳過ぎまで使わないようにしましょう。 離乳食後の母乳・ミルクは、欲しがるだけ飲ませましょう。 間食は1歳すぎまで必要ありません。3回の食事をしっかり食べられるようになってから、食事だけではとれない栄養を補うために間食を取り入れるようにしましょう。 				<ul style="list-style-type: none"> 飲み物としての牛乳は、1歳過ぎからにしましょう。 飲み物はお茶か水とし、イオン飲料や乳酸飲料などを水がわりにするのはやめましょう。 		



水分補給の方法 ひとりで座れるようになったら スプーンで水分(お茶・水)などを飲む練習 ⇒ コップで飲む練習 ※流し込んでしまうことを防ぐために、食べ物を飲み込むまでは水分を飲ませないようにしましょう

