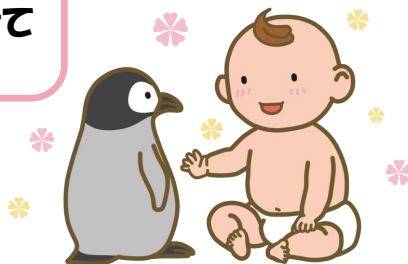


離乳食初期教室

～食のスタートを大切に～



離乳食は
お子さんの
ペースに合わせて
進めましょう



1



食べることは食事・歯・からだ・こころの
すべての成長につながっています！

手先の成長

10か月前後くらいから
手づかみ食べをすることで
指や手が上手に動かせるように
なる！

(スプーンが上手に使えるのは、
2歳すぎくらいです。
まだ持たせなくてOK！)

口の成長

もぐもぐ、ごっくんは言葉
の成長にもつながる！



こころの成長

「おいしいね」などの声を
かけてもらう、味わうことを
繰り返して食事の楽しさを
感じられる。

からだの成長

おすわりが安定してごっくん
しやすくなる。
→お座りが安定しない場合は
支えてあげましょう⑤

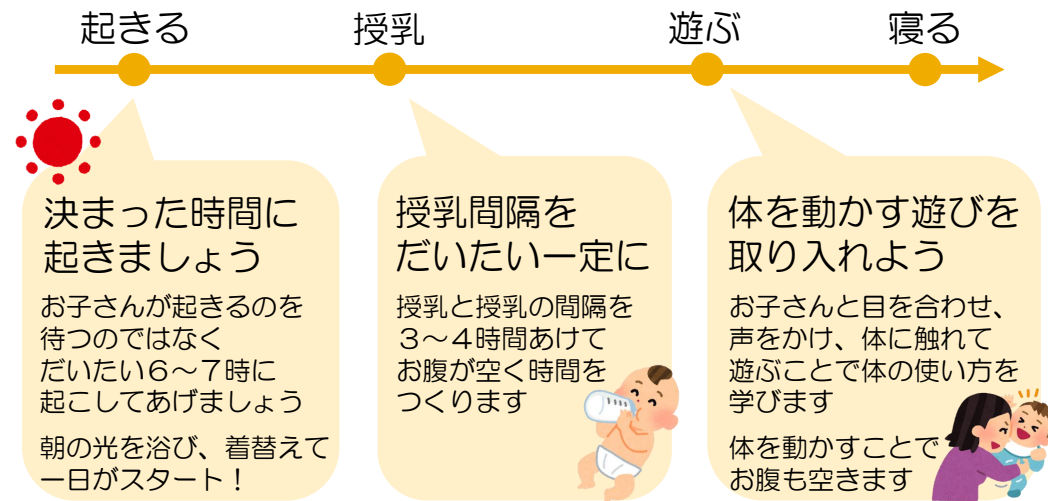


寝返りや腹ばいはおすわりに
必要な腰や首の筋肉がつく！



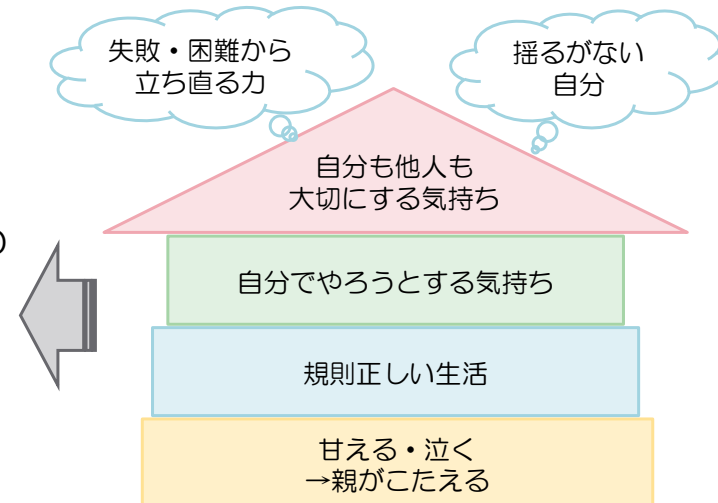
離乳食スタートに向けて
生活リズムを見直してみましょう

起きる時間・授乳の時間の**だいたいのリズム**
ができていると離乳食を始めやすいです



これからのお子さんの成長に向けて

生きていくための
力の土台は
幼少期に
つくられます



食事・睡眠・遊びを含む、毎日のかかわりが
これからのお子さんの成長につながっています

離乳食とは



離乳食前

離乳食初期

離乳食中期

離乳食後期

幼児食

母乳やミルクを「吸う」から
食べ物を「かんで飲み込む」練習をする時期

離乳食・色々な食材に慣れる

5

スタートの目安

生後5、6か月頃、
こんな様子が見られたら...



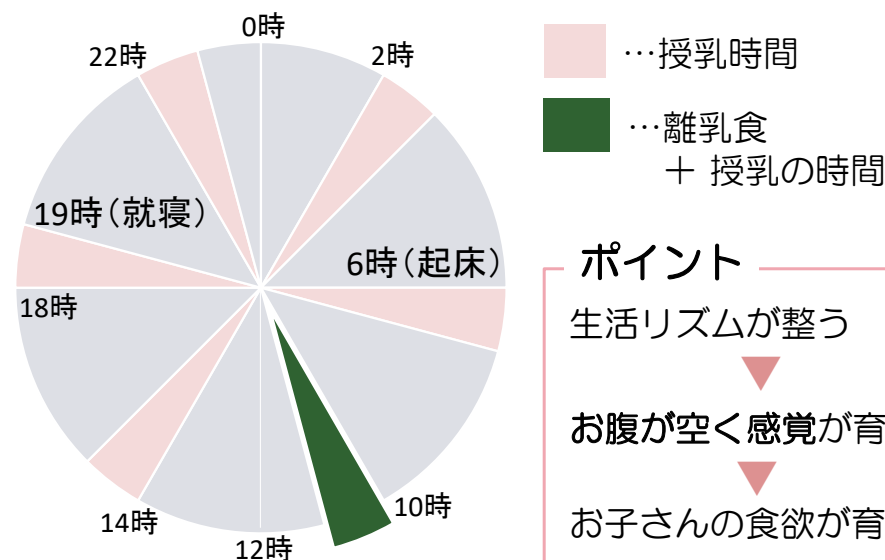
- ☆首の座りがしっかりして寝返りができる
- ☆支えれば5秒以上座れる
- ☆スプーンなどを口に入れても
押し出すことが少なくなる
- ☆食べ物に興味を示す

離乳食初期の目安

- ①1日1回離乳食を始めてみる
- ②ポタージュ状にした食材を1口食べて
ごっくんしてみる
- ③食べられる食材を増やしていく

6

離乳食を与えるタイミング



8

調理形態

なめらかにすりつぶした状態
(ポタージュ状)



ポイント

しっかり加熱する



裏ごしをして与える

味付けはせず、**素材の味**を大切にします。

9

食品の進め方

		1週目	2週目	3週目	4週目
食品の種類		1種類	2種類	3種類	→
組み合わせ	主食	かゆ類	→		
			いも類		
	副菜		野菜類		
				豆腐	
	主菜				白身魚 卵黄

11

初めて食べる食材

量の目安は

離乳食用のスプーンで**1さじ**です。

その後、**1さじ**ずつ増やします
新しい食品を食べるのは**1日1種類**にします。

※アレルギー症状が出た場合、すぐに受診で
きるよう、午前中にチャレンジしてみよう



主食

炭水化物

エネルギーのもとになる食品

穀芋類



10倍がゆ

パンがゆ

(パンをすりおろして)

めん類、芋類

その他：ふ など

副菜

ビタミン・ミネラル

体の調子を
整える食品

野菜	最初は… かぼちゃ・かぶ 人参・大根・トマトなど 慣れてきたら… ほうれん草の葉先・キャベツ 白菜・ブロッコリー・玉ねぎなど
果物	りんご・バナナなど
海藻	のり、おぼろ昆布など

主菜

たんぱく質

体をつくるもとに
なる食品



豆製品	絹ごし豆腐、きな粉
魚	脂肪の少ない白身の魚 (しらす・まだい・ヒラメ・カレイなど)
卵	固ゆでした黄身 

離乳食の情報は「松本市 にこにこ赤ちゃん」で検索！



離乳食に使う調理器具の紹介



作ってみよう

すり鉢・すりこぎを使ってみよう

少しずつ**粒が残る**ように



ポタージュ状



すりつぶし

初期におすすめ動画

松本市公式
YouTube
すくすく離乳食



松本市 離乳食 検索

10倍がゆ

～人生初めての離乳食～



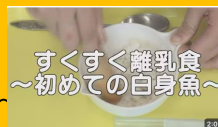
ほうれん草

～葉物野菜も食べてみよう～



白身魚

～たんぱく質を食べてみよう～



卵黄

～初期から食べられます～



食品衛生について

☆調理器具、ふきんの

洗浄・消毒・乾燥

☆食べ残しは与えない

☆食品は必ず加熱する



食中毒予防の3原則

つけない・ふやさない・やっつける

保存方法について

① 筋をつける



② この状態で凍らせる



③ 再加熱には電子レンジが便利！



耐熱容器にラップをふんわりかけて温める
保存期間は1週間必ず再加熱をして食べる

ベビーフードの使い方

こんな時に使ってみましょう

- ☆家で作るのが難しい食品を与えるとき
- ☆外出先のごはんに
- ☆離乳食作りの参考に



1歳になるまで注意したい食品

はちみつ、黒砂糖、井戸水

乳児ボツリヌス症予防のため
満1歳までは使わない



※原材料欄を必ず確認！

牛乳

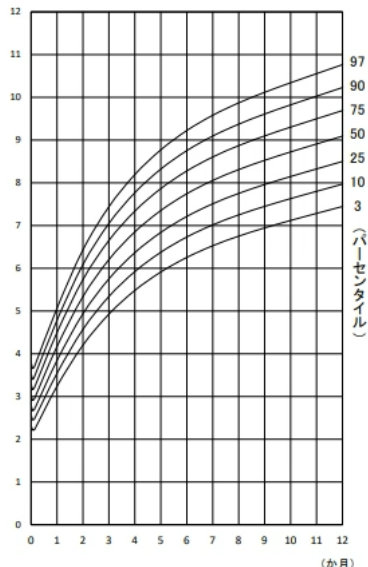
飲用は満1歳を過ぎてから
(離乳食の材料としては、1歳前でも使えます)



量について



<乳児>
(kg)



ポイント

- 1 食べられる量には**個人差**がある
- 2 **成長曲線のカーブに沿って**
身長体重が増えているか確認
- 3 **心配な際は**、保健センターに相談を

水分補給

コップで水分を飲む練習は
中期頃から始めます。

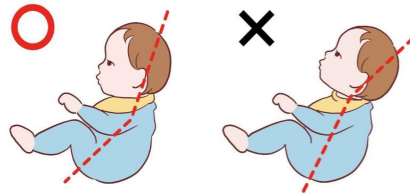
食べさせ方

食べさせるときの姿勢



頭は起こす

頭を寝かせ過ぎると
飲み込みづらい

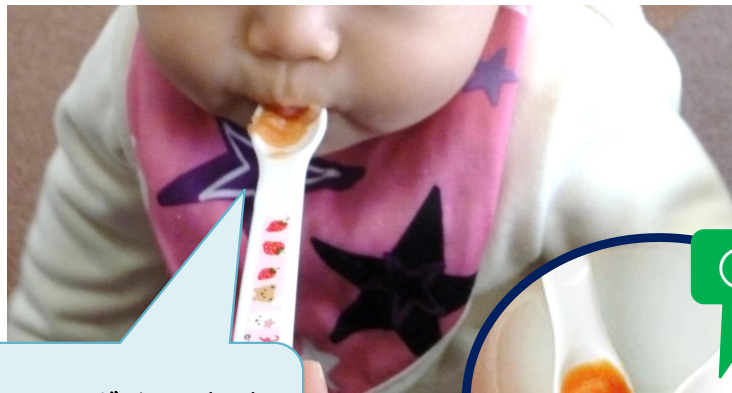


からだ安定して目や口が使いやすいよう
頭は起こしてあげます

時間が経つにつれて姿勢が崩れてくる場合は、
大きめのバスタオルを背中や膝下に入れると
姿勢が安定します。



スプーンを置く位置



スプーンのボウル部を
全部口の中に入れない

×多い

○適量

スプーンの選び方

- 上唇がスプーンの腹に当たるように、
ボウル部は浅いもの
- 唇が無理なく閉じるよう、
横幅は口の幅に合わせたもの
- 安全のため、**金属製は避ける**

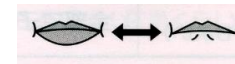
上唇がこの部分に
当たるように



食べさせ方のポイント

～食べる(飲む) 時の唇・舌の動き～

食べ物を取り込み 前から奥に送り
口を閉じ 息を止め ぐっくんする



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

- ① 下唇にスプーンを当てて、合図する
- ② スプーンの先を舌の先に当てて、下方向へ押し込む
ように入れる
- ③ 上唇と下唇に触れながら、スプーンを素早く引き抜く
 - ☆ スプーンを**口の中に入れっぱなしにしない**
 - ☆ スプーンを**奥に入れすぎない**（舌の先に触る）

哺乳反射が残っていて・・・

※哺乳反射 生まれながらにして持っている、母乳やミルクを飲む時の口の動き



29

口の手入れ

口の手入れについて



離乳食を始めたら、1日1回(いつのタイミングでも可)
歯の本数に関係なく
口のまわりや口の中を触ることから始めましょう

この時期は“口の中を触ることに慣れてもらう”時期です

- ① 口のまわり・口の中は、体の中でも一番敏感なところ
(特に上唇のあたり)



歯みがきに向けてきれいな指でさわっていく

- ② よだれ(唾液)で、口の中がきれいになるため
ピカピカになるまできれいにする必要はない

離乳食中期への移行

中期への移行のステップ

離乳食中期は・・・

＊離乳食を始めて1～2か月経った頃

おかゆ



にんじん



ポタージュ状が食べられるようになったら、
少しずつ粒を残しましょう

質疑応答



個別での質問、相談を希望される方は
健康相談や各種相談日をご利用ください

健康・育児等 各種相談



検索ワード🔍

「松本市 育児相談」

離乳食の情報はこちら



検索ワード🔍

「松本市 にこにこ赤ちゃん」

中期教室の申し込み

オンライン受講↓



検索ワード🔍

「松本市 離乳食教室」

歯科・栄養相談をご利用ください！

保健センターによって相談日が異なります

松本市公式ホームページ

「松本市 育児相談」で検索！

