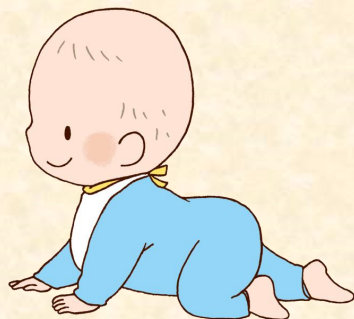


離乳食中期教室 ～ステップアップを大切に～

離乳食は
お子さんの
ペースに合わせて
進めましょう



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

- ・スプーンなどに興味が出てくる
- ・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)

口の成長

もぐもぐ、かみかみは言葉
の成長にもつながる！



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㊦

こころの成長

おいしいねなど食事の楽しさ
を感じられる。
どーぞなどやり取りを楽しみ
ましょう！



心もからだもスクスク成長するために



太陽の光を浴びて
体内時計を
リセットしよう

起きる

授乳

遊ぶ

寝る

眠そうな様子がなくても
お布団に入ろう



メディア（テレビ
・スマホなど）の
使いすぎには注意！

生活リズムを整える事で、
心も体も成長します。
離乳食もスムーズに進めるために、
生活リズムを整えていきましょう！

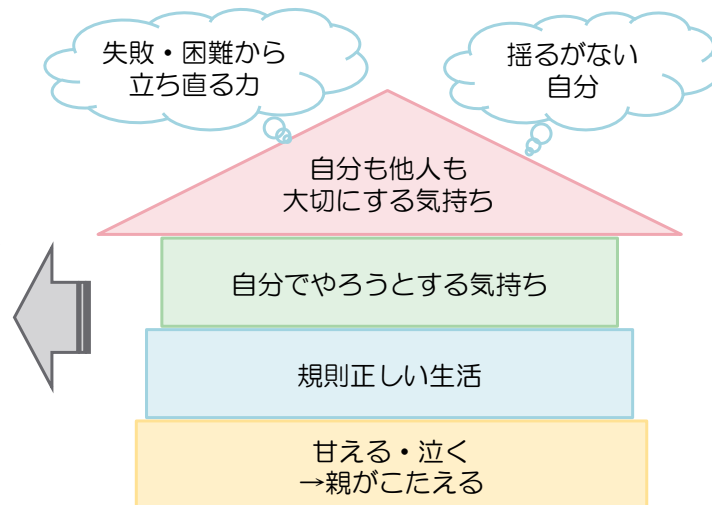


2



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、毎日のかかわりのすべてが
これからのお子さんの成長につながっています

4

離乳食を始めてどれくらい経ちましたか？

★離乳食を食べるのに慣れてきましたか？

炭水化物



お粥

野菜



にんじん

たんぱく質



豆腐

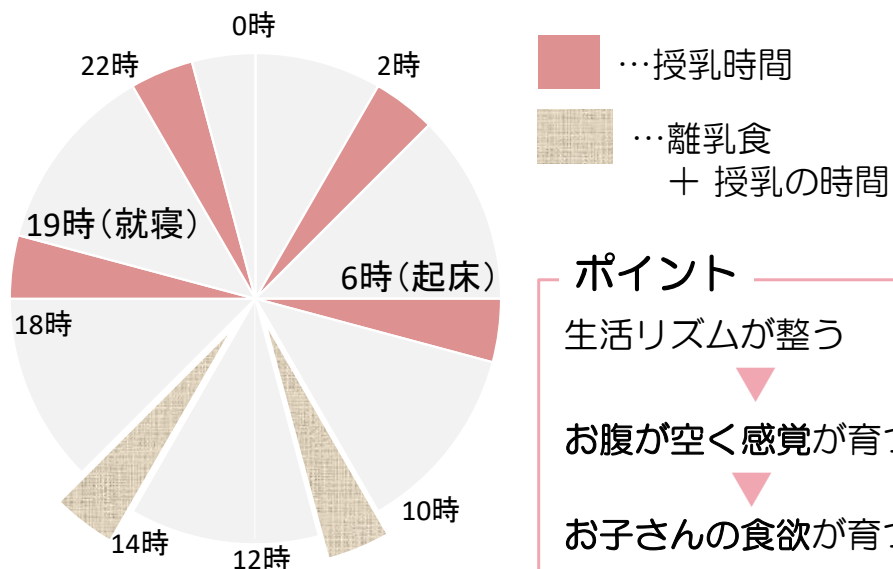
5

離乳食中期の目安

- ① 1日2回離乳食を食べる
- ② 食べられる食品を増やす
- ③ 食べられる量も少しずつ増やす
- ④ 食べられる形態を大きくする

6

離乳食を与えるタイミング



7

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



7倍がゆ

パンがゆ(小さくちぎって浸す)

めん類

(軟らかくゆでで米粒大に刻む)

いも類(粗くつぶす程度に)

その他：ふ など

主菜

たんぱく質

体をつくるもとになる食品

豆製品

納豆：細かく刻んで加熱して与える
高野豆腐：そのまますりおろして加熱



魚

白身の魚

(釜揚げしらす・まだい・ヒラメなど)

赤身の魚(水煮缶詰の利用も可)



肉



鶏のささみ：ゆでて冷凍したものをすりおろす

卵

固ゆで黄身 → 全卵(黄身と白身をよく混ぜ合わせて完全に火を通す)

乳製品

牛乳：料理に使える

チーズ：少量をかゆやシチューに入れて煮溶かす

ヨーグルト：甘くないものを食事の中で

副菜

ビタミン・ミネラル

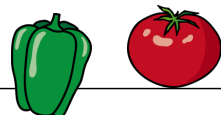
体の調子を整える食品

野菜

なす・トマト・ピーマン・ねぎ
ニラ・さやいんげん など

→ 軟らかくゆでる・煮る

→ 刻む・粗くつぶす



果物

季節のものを

海藻

細かくもんだ海苔・

軟らかく煮て刻んだわかめ など

1 回量の目安

離乳食



主食



おかず



お茶碗
1/2～2/3杯
程

母乳

離乳食の後
子どもの欲するままに

ミルク

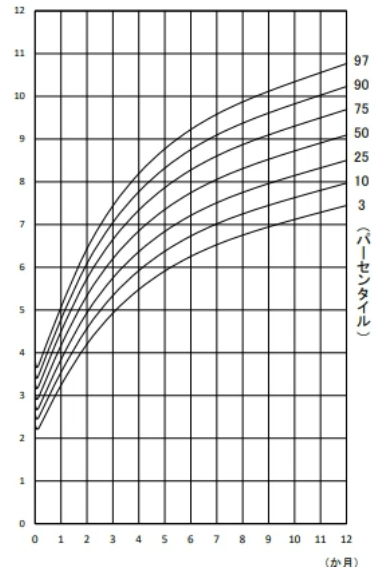


1日3回程度

量について



<乳児>



出展：こども家庭庁令和5年乳幼児身体発達調査報告

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

固さの目安

舌でつぶせるかたさ（豆腐くらい）

形が残るように
すりつぶして与えましょう



大きさの目安

初期
(ポタージュ状)

中期
(2～3mm)

にんじん



つぶす

小松菜



すごく細かく刻む

作ってみよう

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

食材を大きくするコツ



ポイント

- ✕ 食材を小さく切る
→加熱
- ◎ 食材を大きめに切る
→加熱→小さく切る

お子さんの様子に
合わせて調整しやすい

中期におすすめ動画

松本市公式
YouTube
すくすく離乳食



松本市 離乳食 検索

つぶつぶ離乳食
に挑戦！
～食材を大きくしてみよう～



お肉

～初めてのお肉～



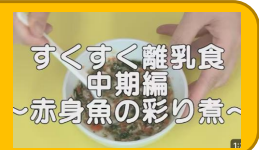
全卵

～薄焼き卵～



赤身魚

～鉄分補給に～



味付け

大人と同じものは
まだ食べられません

初期
の頃

- ・ 味付けはしない
- ・ 素材の味を大切に

中期
の頃

- ・ 風味づけ程度に
- ・ 天然のだして、うま味を
覚えていく

後期
以降

- ・ うす味を心がける

かつおだしのとり方

茶こしなどの網にかつおぶしを入れ、熱湯をかけて1～2分待つ



絞らないようにしながら茶こしを外すとだしがとれます



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！



生乳

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)



ベビーフードの使い方

こんな時に使ってみましょう



- ☆作る時間がない
- ☆外出先のごはんに
- ☆不足しがちな栄養素を補いたい
- ☆離乳食作りの参考に

間食（おやつ）はいつから？

→ **まだ必要ありません**

まずは3回の食事をしっかり食べましょう

～間食を与え方～

- ☆間食は1歳を過ぎたあたりから
- ☆3回の食事に影響がないように
時間と**量**を決めて与えましょう

水分の与え方

★お子さんの水分補給源は母乳やミルクです。

白湯、薄めの麦茶やほうじ茶

少量でOK!



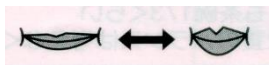
食事のあと、遊んだあと、お風呂あがり

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



もぐもぐする時
くちびるをしっかり閉じる

- ① スプーンを口の奥まで入れない
(くちびるを使って取り込ませる)
 - ② 上唇が下りてきたら、素早くスプーンを引き抜く
 - ③ 口の中の食べ物がなくなったら、次のものをあげる
- ☆ スプーンをかむ時は、スプーンの先で舌先を下に押し
素早く力を抜き、スプーンを引き抜く

食べさせ方

26

食事の時の環境づくり

- ① 気が散らないような環境にしましょう。
 - ・ テレビを消す
 - ・ おもちゃを片付ける
- ② 手を拭き、エプロンをつけ
“食べる”準備をしましょう。
- ③ 「いただきます」のあいさつ
をしてから食べましょう。

向かいあってすわると
正面からスプーンが入り、
食べやすくなります。



足の裏が床や補助板に
つくことで上半身が安定
します。

スプーンを置く位置に注目

1



スプーンを奥まで
入れすぎている
↓
丸飲みするか
「オエッ」となる

2



・くちびるで取り込んでいる
(スプーンの良い位置)
・スプーンにのせる量が多い

水分の飲ませ方



～ひとりで座れるようになったら～

① スプーンを使って

小さいスプーン → 大きめのスプーン
(ティースプーンぐらい) (カースプーンぐらい)

② コップ (おとなが持ってくわえさせる)

30

スプーンでの水分の飲ませ方

始めは離乳食用スプーンで



慣れてきたら
カースプーンぐらいの大きさで



- ★ スプーンを横向きにして、下唇に当てる
- ★ 顔が前傾になると、飲みやすくなる
- ★ ストローを使うのは、コップで飲めるようになってからでよい

□の手入れ

32

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

33

口のなかをさわってあげましょう



清潔な指や濡らしたガーゼを指に巻き付けて拭きます。
歯ブラシは、上の前歯が3~4本生えてきた頃を目安に行いましょう。

離乳食後期へ向けて

離乳食後期(始めてから3~4か月たった頃)になると…

1 cmくらいに
あつぷした
ものが食べられる

バナナ位の
固さのものを
歯ぐきでつぶして
食べる

離乳食が
1日2回から
3回へ

少しずつ
手づかみ食べが
できるように

離乳食の量が増え
母乳・ミルクは
徐々に減る

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!



1歳のころにおすすめ☆

松本市公式Youtube Web配信版 1歳児教室



＼こちらからアクセス！／



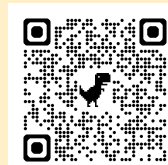
37

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」