

## 離乳食の進め方②

～舌で「モグモグ」つぶして飲み込もう～

### 「モグモグ」に進める目安

- 口を閉じて食べ物を飲み込むのが上手になった。
- まとまった量（お粥・おかず合わせて子供茶碗に軽く1杯くらい）を食べられるようになった。
- 離乳食を始めて、おおむね1か月～1か月半くらいたった。

### 食べさせ方

平らなスプーンを下くちびるの上へのせ、上くちびるがとじるのを待つ。液状の食品は、ティースプーンを横向きにして下くちびるの上におき、すするようにさせる。

### 食べる姿勢

腰がしっかりとして座れるようになったら、ベビーチェアなどに座らせて安定した状態で食べさせる。足は床につくように高さを調整する。

### 調理の仕方

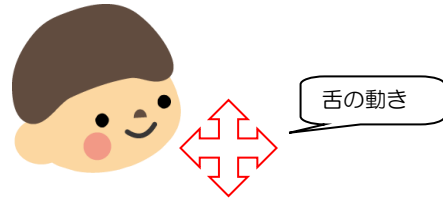
- おかゆ：7倍がゆ→慣れたら5倍がゆ  
やわらかく炊けば、つぶさなくてもよい。
- 野菜：だし汁でやわらかく煮て、つぶすか3～5mmに刻む。
- 魚はゆでて細かくほぐす。水溶き片栗粉などでとろみをつけると食べやすい。

主食[おかゆ・パン・麺など]と副食[おかず]は、分けて準備する

だして煮て、しょうゆや味噌は風味づけ程度に使用できる。

家族の料理から、材料を取り分けることもできる。

### お口の状態



- 舌が前後・上下に動くようになる。
- 下の前歯が生え始める子がいる。
- ほっぺをふくらませて、上あごと舌の間に食べ物はさみモグモグつぶして食べるようになる。

### 授乳・離乳食の回数とリズム

- 離乳食の回数は1日2回。
- 食後以外の授乳は1日3回程度。
- 起きる時間、食事の時間、寝る時間を決めて1日のリズムを整えていく。

### 1回あたりの目安量

炭水化物、野菜・果物、たんぱく質を組み合わせた食事にしましょう。

#### 炭水化物

7倍がゆ（全がゆ）：50g～80g。  
（子ども茶碗半分くらい）

#### ビタミン・ミネラル

野菜・果物：20～30g（大さじ2～3）。

#### たんぱく質

豆腐：30～40g（大さじ3～4）、  
（または）肉（鶏ささみ、牛・豚の赤身）  
：10～15g（大さじ1～1・1/2）、  
（または）魚（白身・赤身）  
：10～15g（大さじ1～1・1/2）、  
（または）卵黄：1個分～全卵1/3個分、  
（または）乳製品：50～70g。

「しっかりかめる子」を  
目指そう♪

## <モグモグ上手になるために>

食べ物の固さは  
あっているかな？

### 舌で簡単につぶせるように、やわらかく調理しましょう

離乳食が固すぎると、そのまま飲み込んだり、口の外へ押し出してしまう。

反対に、いつまでもやわらかすぎる（ドロドロのまま）と、舌でつぶす練習ができません。

固さの目安は、指で簡単に押しつぶせる程度の固さ（豆腐くらい）です。

口から「べー」と食べ物を出してくるときは、固さがないことがあります

### 食べているときの様子を観察しましょう

食べ物を舌と上あごでつぶして食べるには、くちびるをしっかりと閉じることが必要です。舌でつぶして食べているときは、左右の口の端に力が入り、くちびるが薄くキュッと絞ったような形になります。赤ちゃんの食べる様子を観察して、うまくつぶせていないようなら、離乳食の固さを変えるなど、工夫しましょう。

### 水分補給について

散歩の後やお風呂あがりなど、お茶を飲む習慣をつけましょう。

コップで水分を飲む練習もしましょう。

日常の水分補給は、白湯（湯ざまし）や麦茶、ほうじ茶にしましょう。

ジュースやイオン飲料を日頃から与えていると、むし歯や食欲不振、肥満の原因になることがあります。