

離乳食の進め方③

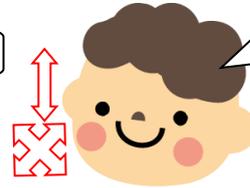
～歯ぐきでつぶして飲み込もう～

カミカミをはじめの目安

- やわらかいものを舌と上あごでつぶして飲み込めるようになった。
- 口の端を右、左と締めるような動きが出てきた。
- まとまった量が食べられるようになった。

お口の状態

舌の動き



舌が左右にも動くようになり、かたまりを噛むために左右の歯ぐきのほうへ送れるようになります。

- 舌が前後、左右、上下に動く。
- 上下の前歯が生え始める（早い子なら4本ずつ）。
- ほっぺをふくらませて、歯ぐきでつぶして食べる。

食べさせ方

丸みのあるスプーンを下くちびるの上ののせ、上くちびるが閉じるのを待つ。
自分で食べたがったら、手づかみ食べなどをやらせる。まだ上手には食べられないので、手伝って食べさせる。
コップでの水分補給も練習する。
「いただきます」「ごちそうさま」の声をかける。

出来るだけ、家族そろって楽しく食べましょう！



朝の光を浴びて目覚めパッチリ♪



離乳食・授乳の回数とリズム

- 離乳食は1日3回。
- 食後以外の授乳は1日2回程度。
- 起きる時間、寝る時間、朝・昼・夕の食事時間を決め、1日の生活リズムを整えていく。

食べる姿勢

自分で食べる動きが出てくるので、自分の手が届くテーブルで、体がやや前に傾いた姿勢がとれるような椅子とテーブルの位置関係にする。
足は床につくようにする。

調理の仕方

- ごはん：5倍がゆ（全がゆ）～軟飯。
- その他の食材：5～8mm程度に刻み、軟らかく調理する（バナナくらいの固さ）。
- 味付け：だし汁を中心に、大人より薄めの味付けにする。

1回あたりの目安量

炭水化物

5倍がゆ（全がゆなら）：90g程度。
軟飯なら：80g程度（子ども茶碗に1杯くらい）。

ビタミン・ミネラル

野菜・果物：30～40g。

たんぱく質

豆腐なら50g。
（または）肉なら15g。
（または）魚なら15g。
（または）卵なら1/2個。
（または）乳製品なら80g。

食事からの栄養摂取がふえる時期です

体も大きくなり、おっぱいやミルクだけでは不足する栄養が出てきます。だんだんと食事からの栄養摂取をふやす時期です。

主食・主菜・副菜を準備してあげましょう。鉄分不足にならないように、鉄分の豊富な食品（赤身の肉や魚、青菜や納豆、きな粉など）を利用しましょう。

フォローアップミルクについて

フォローアップミルクは、牛乳の代用として開発された食品です。牛乳には不足している鉄分やビタミン類を強化し、牛乳に多いたんぱく質やミネラルを減らしてあります。

離乳食が進んでいるようなら、フォローアップミルクに変える必要はありません。量が少なかったり、鉄分の豊富な食品がとりにくいようであれば、9か月以降にフォローアップミルクに変えてもかまいません。

ただし、牛乳・乳製品のアレルギーがある場合には、医療機関に相談しましょう。

離乳食を噛まずに飲み込んでいるようなら・・・

離乳食の固さがあるか確認しましょう。

「一口量が多い」「食事のペースが速い」というときも、丸飲みしがちです。一口の量に気をつけ、食べるのをゆっくりと見守ってあげましょう。

また、離乳食をあげるときに、大人が「モグモグ」と声をかけて口を動かして見せてあげましょう。

家族で食べよう

1日3回食になると、食事のタイミングが家族とそろってきます。できるだけ、家族と一緒に食べるようにしましょう。

「おいしいね」「モグモグ上手だね」など、声をかけてあげることも大切です。

