

離乳食の進め方のポイント

7～8か月頃



◆**1日2回食**で食事のリズムをつけ、
食品の種類を増やしていきましょう。

- ① 穀類の主食に、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせた食事にしましょう。
- ② 魚は白身魚から与えましょう。
- ③ 卵は卵黄から全卵へと進めていきます。

※食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合、医師に相談しましょう。

- ④ **乳製品はプレーンヨーグルト**、塩分の少ないチーズを用いてもよいでしょう。

9～11か月頃

◆**1日3回食**へと進め、食事のリズムを大切に、家族と一緒に楽しく食事をしましょう。

- ① 9か月以降は**鉄分**が不足しやすいので、赤身魚や肉、レバーを取り入れましょう。
調理で使う牛乳・乳製品も育児用ミルクで代用するなどの工夫をしましょう。
- ② **手づかみ食べ**ができるように、
野菜スティックや細かく切ったパン、果物などを持たせましょう。
前歯で噛み切る練習にもなります。



フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代替品ではないので、
使用するなら9か月以降にしましょう。

離乳食が順調に進んでいれば必要ないと言われています。

1歳～1歳6か月頃

- ◆ 形のある食物をかみつぶことができるようになり、
エネルギーや栄養素のほとんどが食事からとれるようになる時期です。
自分で食べる習慣をつけさせましょう。



- ① 食事は1日3回となり、食事ですりにくい食品をおやつで補います。
おやつは市販のお菓子類は控え、イモ類・野菜・乳製品・果物などをとりいれましょう。
- ② 手づかみ食べは自分で食べるようになる練習であり、
「自分で食いたい」という欲求が出てきた発達の証でもあります。
食べやすい物、汚れてもいい準備をして手づかみ食べを十分にさせましょう。

《ベビーフードを使う時は》

- 子どもの月齢や固さに合ったものを選び、与える前に食べて確認するようにしましょう。
- 外出や旅行の時、メニューに変化をつける時、
不足しがちな鉄分を補いたい時などに利用し、なるべく手作りするようにしましょう。
- 料理名や原材料が偏らないようにしましょう。
- 開封後の保存には注意して、一度開けたら取り置きせず、使いきるようにしましょう。

《離乳食の材料で注意すること》

- **はちみつ**は乳児ボツリヌス症予防のため、
1歳までは使わないようにしましょう。
- **牛乳**は母乳に比べて鉄分が吸収されにくく、腎臓に負担のかかる可能性があるため、
積極的にあたえるのは**1歳を過ぎてから**の方がよいでしょう。

