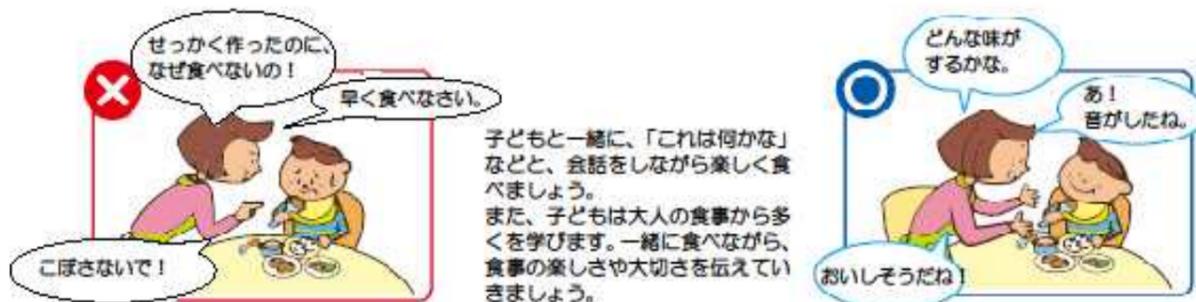


離乳食の進め方

お子さんの発育、発達状況にあわせて離乳を進めていきましょう。離乳食を始めて1か月くらい経って、口を閉じてごっくんとしょうずに飲みこめるようになったら、1日2回食にしてみましょう。また、生活リズムを身につけ、食べる楽しさを体験させてあげましょう。



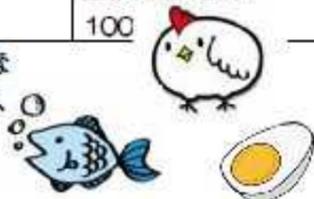
子どもと一緒に、「これは何かな」などと、会話をしながら楽しく食べましょう。また、子どもは大人の食事から多くを学びます。一緒に食べながら、食事の楽しさや大切さを伝えていきましょう。

■食事量の目安

<1回あたりの目安量> “あくまでも” 目安で、食欲や成長・発達の状況に応じて調整するようにしましょう。

	7、8か月ごろ	9～11か月ごろ	12～18か月ごろ
穀類 (g)	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯 80	軟飯 80～ご飯 80
野菜・果物 (g)	20～30	30～40	40～50
魚 (g)	10～15	15	15～20
または肉 (g)	10～15	15	15～20
または豆腐 (g)	30～40	45	50～55
または卵 (個)	卵黄 1～全卵 1/3	全卵 1/2	全卵 1/2～2/3
または乳製品 (g)	50～70	80	100

たんぱく質の食品も取り入れましょう。豆腐や白身魚に加え、脂の少ない鶏肉や豆類。卵は卵黄（固ゆで）から全卵へ、魚は白身魚、赤身魚、青背の魚と進めていきましょう。



離乳期から幼児期へのポイント！

- 早寝早起きをし、1日3回の食事のリズムをつけましょう。
- 栄養バランスのよい食事を心がけましょう。（主食、主菜、副菜をそろえましょう）

- よく噛んで食べる習慣を身につけさせましょう。足を床につけて食べることで噛む力は20%もアップします。

- 食事はだらだら食べずに、時間を決めましょう。目安は20分程度です。

- 飲み物は、水や麦茶などの糖分を含まないものにしましょう。ジュースやイオン飲料は、むし歯や肥満の原因になります。また、飲みすぎは食事にも影響します。

- おやつ＝お菓子ではありません。子どもは一度にたくさんの量を食べることができません。おやつは食事の一部と考え、3回の食事ととれない栄養はおやつを利用して補いましょう。

かじり取る体験も、重要です。

- 食べ物を前歯でかじり取ることで、固さ、口に入る適切な量、そしゃく回数などを学んでいきます。食べ物を自分でかじり取る、体験が少ないと、まるのみをしたり、食べ物を口に詰め込み過ぎたりしがちです。また、きちんとそしゃくしない結果、早食いになり、将来の肥満につながる可能性があります。



太田市 7か月児「歯びもぐ教室」



7か月児の特徴

- ・「おすわり」ができるようになります。
- ・動きが活発になり、哺乳量が足りていても体重増加はゆるやかになります。

7か月頃

- ・手を前について「おすわり」

体の発達



9か月頃

- ・「ずりばい」「はいはい」
- ・支えなしで「おすわり」



心の発達

- ・「人見知り」する
- ・「夜泣き」…日中外出したり夕方遅くさせないようにしたり、生活リズムを整えましょう



- ・身ぶりを「まねする」



今後の健診等について

- ◇ 10か月児健康診査（個別健診）
 - ◇ 1歳6か月児健康診査（集団健診）
 - ◇ 2歳児歯科健康診査（集団健診）
 - ◇ 3歳児健康診査（集団健診）
- 健診の2週間前までに「健診のご案内」と「健診票」をお送りします

☆ 子育て相談（内容：育児相談・歯科相談・栄養相談・計測）
毎月各保健センターで実施しています。日程についてはホームページをご覧ください。



～歯の生え方に合わせて、食べる意欲を高めながら、子どもの食べる力を育てましょう。～

月 齢	5. 6 か月頃 初期（ゴックン期）	7. 8 か月頃 中期（モグモグ期）	9 か月～11 か月頃 後期（カミカミ期）	12 か月～18 か月頃 完了期（パクパク期）
離乳食と乳の回数目安	離乳食1回+乳1回 乳のみ4回 <small>母乳やミルクは、飲みたいだけあげましょう。</small>	離乳食2回+乳2回 乳のみ3回 <small>1日2回食で食事のリズムをつけていきましょう。</small>	離乳食3回+乳3回 乳のみ2回 <small>食事のリズムを整え、1日3回食に進めていきましょう。</small>	離乳食3回 牛乳またはミルク 300～400cc <small>食事とおやつでリズムを作りましょう。</small>
離乳食の固さの目安	ペースト状 ヨーグルト状 マヨネーズ状 〈米〉 10倍粥 〈人参〉 なめらかにつぶす 少し粒が残る 様子を見ながら1日1回1さじずつ始めましょう。	舌を上あごに押しつけてつぶせるかたさ 豆腐のかたさ 7倍粥 5倍粥 みじん切り いろいろな味や舌触りを楽しめるように、食品の種類を増やしましょう。	歯ぐきでつぶせるかたさ バナナくらいのかたさ 5倍粥 軟飯 5～8mm角くらい 取り分けなど、家族と一緒に楽しい食卓体験をしましょう。 「自分で食べたい」意欲を大切に 手づかみやスプーンに挑戦 〈スプーンの持ち方の変化〉 手の機能に合わせて持ち方も変化します。 手のひら握り 指握り 鉛筆握り	すりつぶせるかたさ 歯ぐきでかみつぶせる肉団子くらいのかたさ 軟飯 ご飯 1cm角くらい 自分で食べる楽しみを！ 手づかみ食べから始めましょう。
お口の動き	最初は口をあけたまま飲み込みますが、だんだん口を閉じてゴックンするようになります。 	口の前方を使って食べものを取りこみ舌と上あごでつぶしていく動きを覚えます。 	舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶしていく動きを覚えます。 	手づかみ食べるポイント ごはんはおにぎりに野菜は大きく切ってつかみやすく たっぷり遊ばせて空腹の時間に 子どもの食べるペースで シートを敷いたりエプロンを着けたり汚れに対応 手づかみ食べを十分にさせましょう。 詰め込みすぎたり、食べこぼしながら、一口量を覚えます。
もぐもぐゴックン食べ方のトレーニング		平らなスプーンを下くちびるのにのせ上くちびるが閉じるのを待ちましょう。	丸み（くぼみ）のあるスプーンを下くちびるの上のにのせ上くちびるが閉じるのを待ちましょう。 やわらかめのものを前歯でかじりとらせましょう。	
お口のケア	歯みがきを始める準備として、口の周りをさわられることに慣れましょう。 	歯ブラシの感覚に慣れさせましょう。 機嫌の良い時に、保護者の膝に仰向けに寝かせて、体勢に慣れましょう。 1日1回の習慣づけ 	初めはお子さんが我慢できる短い時間から徐々に時間をのばしていくように。 上下の前歯8本がそろうまでに歯ブラシに慣れさせましょう。 寝かせみがき 	上唇小帯をガードしましょう。 上唇裏にある上唇小帯（唇と歯茎をつないでいる筋）に、歯ブラシがあたると痛いので、上唇小帯を守るように人さし指でガードしてあげます。 上唇小帯を守るようにひとさし指でガード