

1回あたりの目安量

食べる量には個人差があります。目安量にこだわらず、食欲や成長の状況に応じて調整しましょう。

	中期 (7~8か月ころ)	後期 (9~11か月ころ)	完了期 (12~18か月ころ)
穀類	全がゆ 50~80g	全がゆ 90g~軟飯 80g	軟飯 90g~ごはん 80g
野菜・果物	20~30g	30~40g	40~50g
魚	10~15g	15g	15~20g
または肉	10~15g	15g	15~20g
または豆腐	30~40g	45g	50~55g
または卵	卵黄 1個~全卵 1/3個	全卵 1/2個	全卵 1/2個~2/3個
または乳製品	50~70g	80g	100g

●中期で与えられるたんぱく質●

- * 魚 : 白身魚から赤身魚へ
- * 肉 : 脂肪の少ない鶏肉からスタート
- * 豆腐 : 納豆、大豆の水煮
- * 乳製品 : ヨーグルト (プレーン)
- * 卵 : 固ゆでした卵黄1個分。食べられるようになったらよく加熱した全卵 1/3程度

《食物アレルギーについて》

発症を心配して摂取開始を遅らせても予防効果はありません。アレルギーが疑われる場合には必ず医師の診断を受けましょう。初めて食べる食材は、アレルギー症状が出た場合すぐに受診できるように午前中にあげましょう。

離乳期から幼児期へのポイント

●生活リズムを整えていきましょう。食事のリズムは、起床、就寝にも影響します。

タイムスケジュールの例

	AM 6:00	AM 10:00	PM 2:00	PM 6:00	PM 10:00
中期	母乳・ミルク	離乳食+母乳・ミルク	母乳・ミルク	離乳食+母乳・ミルク	母乳・ミルク
後期	母乳・ミルク	離乳食+母乳・ミルク	離乳食+母乳・ミルク	離乳食+母乳・ミルク	母乳・ミルク
	AM 7:00	AM 10:00	PM 12:00	PM 3:00	PM 6:00
完了期	離乳食	間食	離乳食	間食	離乳食

●栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



この3つを組み合わせた食事にしましょう

●よく噛んで食べる習慣を身につけさせましょう。離乳食をモグモグ・カミカミするには、少し前傾で足裏がつくことがポイント！

床や補助版につけて食べることで噛む力は20%アップ



●食事はダラダラ食べずに時間を決めましょう。目安は20分程度です。



6・7 か月児の特徴 チェックリスト

体の発達

- 手をついてしばらくの間座っている。
- 支えて立たせると膝の上でピョンピョンはねる。
- 手を伸ばして小さな物をつかむ。

心の発達

- 家族と一緒にいるとき、話しかけるような声を出す。
(ダーダー、ブーブーなど)
- イナイイナイバーをすると喜ぶ

○母子健康手帳の「保護者の記録」も確認しましょう。

○発達について気になることがあれば、スタッフへお声がけください。

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)
- 健診のおよそ1か月前に
「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) を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。



太田市母子ホームページ



	初期 (5～6 か月ごろ)	中期 (7～8 か月ごろ)	後期 (9～11 か月ごろ)	完了期 (12～18 か月ごろ)
離乳食の回数	1回 (食後授乳)	2回 (食後授乳)	3回 (食後授乳)	3回
授乳回数の目安	離乳食後を除いて 4～5回	離乳食後を除いて 3回程度	離乳食後を除いて 2回程度	一度に食べられる量は少ないため、食事の間に間食をとります。お菓子よりもおにぎり、いも茎、牛乳・乳製品、果物などがおすすめ。
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	舌を上あごに押しつけてつぶせるかたさ 豆腐のかたさ	歯ぐきでつぶせるかたさ バナナくらいのかたさ	すりつぶせるかたさ 肉団子くらいのかたさ
★ポイント★ 食べるのが上手になったら「大きさ」「かたさ」をすすめてみましょう	<p>つぶし粥 → つぶし方を粗くしていく → 粥 → 軟飯 → ご飯</p>			
〈注〉 量の目安ではありません 量については裏面参照	<p>なめらかにつぶす 少し粒を残す みじん切り程度 (フォークなどでつぶす) 5～8mm角程度 1cm角程度～手づかみサイズ</p> <p>子どもの様子をみながら1さじずつ始めましょう。 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。</p> <p>取り分けなど、家族と一緒に楽しい食事をしましょう。自分で食べる楽しみを！手づかみ食べから始めましょう。</p>			
お口の動き	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 舌と上あごでつぶしていく動きを覚えます。 <p>左右の口角が同時に伸縮します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 歯ぐきでつぶすことを覚えます。 → かむ練習のスタート → (食材が大きくなったら) 手づかみ食べのスタート <p>食べ物を口内の左右に運び、歯ぐきで噛みます。</p>	<p>手づかみ食べるポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 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 <p>前歯が生えるにしたがって、前歯でかじり取ります。→ ひと口量を学習していきます。はじめは大人の人が持ってひと口からせましましょう。</p>
もくもくゴックン 食べ方のトレーニング	<ul style="list-style-type: none"> 平らなスプーンを下くちびるのにせ 上くちびるが閉じるのを待ちましょう。 水分をコップで飲む練習の第一歩としてスプーンを横向きに使って練習します。 			
お口のケア	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>1日1回の習慣づけ</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>覆かせみがき</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>上唇小帯を守るようにひとさし指でガード</p>