

## 「離乳食について」 長井市健康スポーツ課 管理栄養士 安江恵子

乳幼児期は食習慣の基礎ができる大切な時期です。乳幼児健診等で食に関する様々な心配や悩みの相談が多く寄せられています。今回は離乳食の基本的な考え方やステップアップのタイミング、安全な食べさせ方などについて詳しくお話します。



### 1. 離乳食の基本的な考え方とステップアップ

母乳や育児用ミルクの乳汁栄養から、幼児食に移行する過程を「離乳」と言います。この間の摂取機能は、乳汁を吸うことから食べ物を噛みつぶして飲み込むことへ発達していきます。ステップアップの月齢はあくまでも目安です。お子さんの口の動きやペースに合わせて量や形態を進めていくことが大切です。

#### 5～6か月頃 離乳食初期

初めは、なめらかなペースト状のものを、口を閉じて飲み込む練習をします。味付けの調味料はまだ使いません。まずは、なめらかにつぶした10倍がゆから始め、徐々にすりつぶした野菜やいも類を与えます。慣れてきたら、豆腐や鶏ささみ肉や卵黄などのたんぱく質食材を与えます。

#### 7～8か月頃 離乳食中期

口を閉じて飲み込むことができるようになったら、舌と上あごで食べ物をつぶして飲み込む練習をしていきます。また1日2回食にし、おかゆは7倍がゆにします。やわらかく煮た野菜やいも類は刻んで使用します。たんぱく質の食材は加熱によって固くなるので、すりつぶしたり、とろみをつけると食べやすくなります。調味料は塩やしょうゆ等を使用できますが、風味付け程度で十分です。素材本来の味を大切に、いろいろな食感を体験することが大切です。

#### 9～11か月頃 離乳食後期

舌と上あごでつぶして食べられるようになったら、歯ぐきでつぶせる固さのものを与えていきましょう。また、1日3回食にし、量も増やしていきます。5倍がゆや軟飯が食べられるようになり、野菜やいも類のサイズは少しずつ大きくしていきますが、葉物野菜や繊維の多い野菜は細かく刻みましょう。



初期から中期への移行がうまくいかない・・・  
どうしたら良いかな？

①離乳食をスタートして2か経っている ②つぶのない10倍がゆから、つぶのある10倍がゆに進み、食べ慣れている ③自分から口を開けて積極的に食べている ④口を閉じて上手にゴクンと飲み込むことができる ①～④が確認できたら、離乳食中期に進みましょう。

お子さんの様子を見ながら、前の段階に戻したり、同じ形状のものを続けても大丈夫です。お子さんのペースに合わせて焦らず進めましょう。



## 2. 0歳児の窒息事故を防ぐための、安全な食べさせ方

離乳食の区分	食材の形状	配慮すること
5～6か月頃 (離乳食初期)	なめらかにすりつぶした状態	①初めての食材は家庭で試す ②開いた口の舌先にスプーンを置き、口が閉じるのを待ってスプーンを抜く ③口に入る量はスプーンの半分を目安に ④スプーンは浅く口角の1/2～1/3
7～8か月頃 (離乳食中期)	舌でつぶせる固さ	①口と水平にスプーンを抜く ②飲み込めずに口の中に残っているときは口から出す ③次の食べ物を口に入れる時は量を加減する
9～11か月頃 (離乳食後期)	歯ぐきでつぶせる固さ	①モグモグ、ゴックンなど声掛けしながら、詰めすぎや丸飲みしないようにする ②喉を潤しながら食事する ③別皿を使うなどして、手づかみ食べをしやすいようにする ④コップの使い始めは量を加減し、そばで見守る
12～18か月頃 (離乳食完了期)	歯ぐきで噛める固さ	①固い食材はしっかり噛んでいるか確認する ②スプーンやフォークで食べられるものを取り入れていく ③大きさや量を調整したり、美味しいね、などの声掛けで楽しい雰囲気を作る



- ①お子さんの正面に座り「あーん」「おいしいね」「もぐもぐ」と声掛け、口の動きを促す ②目を離さず、嚥下の様子をしっかりと見ていく  
③食事の途中で眠くなってしまったら無理に食べさせない ④腰がしっかり安定するように椅子の工夫をする (内閣府：事故防止ガイドラインより抜粋)

## 3. 食事の姿勢に合わせてステップアップ

5～6か月	7～8か月	9～11か月	12～18か月
	<p>足底が床かイスの補助板につく姿勢</p>	<p>やや前傾</p>	<p>まっすぐ座って肘がテーブルにつく</p>
少し後ろに傾けて、お子さんの舌が地面と平行になるようにすると食べやすいです。	足が浮いていると、食べ物を舌で押しつぶすことができません。	身を乗り出して、食べ物をつかむようになります。	大人と一緒に食べることも多くなります。テーブルの高さに座面の高さを合わせましょう。

保護者の皆さんへ

お子さんは近くにいる大人の生活習慣や食事の影響を受けて育ちます。規則正しい生活リズムを作るためには、食生活を整えることが大切です。そのため、家庭と園で連携しながら一緒に進めることが順調に進めるポイントです。

ぜひ、園での食事の様子を先生に確認・相談したり、家庭での食事の様子を先生に伝えたりしましょう。例えば、「モグモグしているから3回食に進めようかな」等の気づきがあるとスムーズに進められると思います。

折 り 扱

9 9 3 8 7 9 0



長井市屋城町 6 番 5 3 号  
長井市中央コミュニティセンター  
(交流センター内)  
お茶の間交信返信 行

F 9 9 3 - 8 7 9 0

差出有効期限  
令和 7 年 5 月  
3 1 日 まで

長井町承認  
614

料金受取人払郵便

折 り 扱

折 り 扱

中央地区いきいき交流フェスタ

家族みんなで参加しませんか



# まちなかウォークラリー

いよいよスポーツの秋本番を迎えますが、中央コミュニティセンターでは、10/7(土)に「まちなかウォークラリー」を開催します。中央地区の「ほそみちコース」を歩きながら、楽しい1日を過ごしてみませんか？

- 期 日 10月7日(土)  
8時30分 集合  
9時00分 スタート(12時頃終了)
  - 参加費 無料
  - 申 込
    - ・3~4人程度のグループ(家族、友人、職場等)で申し込みください。
    - ・グループ内に長井市在住、長井市出身者を含む。
    - ・小中高校生グループもOK。小学生のグループは保護者1名以上をお願いします。
  - 締 切 9月25日(月)
- ※詳しくは、中央コミセン ☎ 84-5869 または、  
chuou@nagai-community.com



～切手を貼らずに投函できます～

Fax (84) 5869や

メール [chuou@nagai-community.com](mailto:chuou@nagai-community.com) への  
返信もお待ちしております。

## ⇒お茶の間交信返信

●感想やとりあげてほしい内容など何でもお寄せください。

利用施設名・利用ひろば名      氏名（匿名でも結構です）  
【    】      【    】

# こんにちは!

## 西根児童センターで～す

～暑い夏はこうでなくっちゃ!!～

毎日暑い日が続いていますね～。大人はクタクタですが、子ども達は暑さなんてへっちゃら! 暑い夏を楽しんでいます。

そこで、夏の遊びで一番好きな遊びを西根っ子達にインタビューしてみました。

夏の遊びランキング～結果発表!!

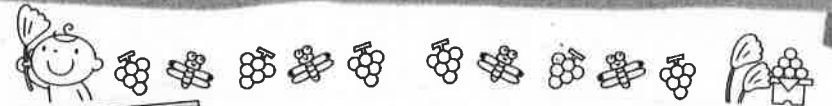
第1位…プール遊び

第2位…泡遊び

第3位…泥んこ遊び

やはり、子ども達の夏はプール遊びなんですね～。

西根っ子の夏は、まだまだ続きます。熱中症に気をつけながら活動と休憩のバランスを考慮し、最高の笑顔で暑い夏をもっと楽しんでいきましょう♪



### お茶の間交信クイズ

西根児童センター夏の遊びランキング1位は○○○遊びです

正解者の中から抽選で「菜なポート」の商品券を進呈します。クイズの答え、住所、氏名、年齢、お茶の間交信に対するご意見等を『ハガキ』に書いて、お寄せ下さい。答えのヒントは、交信の中にありますよ!!

※〒993-0002 長井市屋城町6-53 中央コミセン「お茶の間交信クイズ」係

※締め切り 令和5年9月15日(当日消印有効)

※当選者の発表は、記念品の発送をもってかえさせていただきます。