

離乳食

おたすけノート

離乳食の始め方と進め方

対象年齢(目安):0歳~1歳6ヶ月のお子様

目次

- P1 はじめに
- P2 離乳食を始めるにあたって
知っておきたいこと
- P3 離乳食の進め方の目安
- P4 簡単にできる離乳食♪
- P5 取り分けレシピ(大人用) 
- P6 取り分けレシピ(乳児用) 
- P7 取り分けレシピ(乳児用) 
- P8 フリージング5つの基本

この資料が多くの方に届くと嬉しいです！



女子栄養大学大学院 学生作成

福祉保健センター 健康づくり担当 TEL048-446-6453

はじめに

離乳とは？

成長に伴い母乳又は育児用ミルク等(以下、乳汁)の栄養だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から幼児食に移行する過程をいいます。



Q. 離乳食期間でみられる変化って？

A. 変化は大きく2つあります！



①お子様の摂食機能の変化



乳汁※を吸う
(※母乳や育児用ミルク)



食物を
かみつぶして飲み込む

②摂取する食品の量や種類が徐々に増え、 献立や調理の形態も変化

例 にんじんの場合

ゴックン期 5~6ヶ月頃	モグモグ期 7~8ヶ月頃	カミカミ期 9~11ヶ月頃	パクパク期 12~18ヶ月頃
-----------------	-----------------	------------------	-------------------



4段階の月齢はあくまで目安です。お子様のペースに合わせましょう！

参考資料

- ・厚生労働省：1食事の提供と食育を一体的な取組とする栄養管理,p6-7,
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/seisaku-000010a-006.pdf>

離乳食を始めるにあたって知っておきたいこと

離乳食開始の目安

5~6カ月頃

チェック欄

- 首がすわり、しっかりする
- 寝返りができる
- 支えると5秒以上座れる
- スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる(哺乳反射*の減弱)
- 食べ物に興味を示す

*哺乳反射は、原始反射であり、探索反射、口唇反射、吸啜反射などがある。生まれた時から備えもつ乳首を取りこむための不随意運動で、大脳の発達とともに減少し、生後5~7カ月頃に消失する。

成長には個人差があります！焦らなくても大丈夫です！



離乳期3つの目標

- ①食事を規則的に摂って、生活リズムを整える
- ②食べる意欲を育む
- ③食べる楽しさを体験する

具体的には…

- ・色々な食品の味や舌ざわりを楽しむ
- ・手づかみにより自分で食べることを楽しむ
- ・家族等で食卓を囲む(共食)
- ・共食を通じたコミュニケーションを図る
- ・思いやりの心を育む

ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから！

1. 1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって、「乳児ボツリヌス症」にかかることがあります。
2. ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。
1歳未満の赤ちゃんに、ハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品を与えないようにしましょう。

参考資料

・厚生労働省:ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから,

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000161461.html>

・授乳・離乳の支援ガイド,厚生労働省,[\(2019\)](https://www.mhlw.go.jp/content/11908000/000496257.pdf)

離乳食の進め方の目安

		離乳開始	離乳の完了		
		以下に示す事項は、あくまでも目安であるため、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。			
		ゴックン期 (離乳初期) 生後5~6ヶ月頃	モグモグ期 (離乳中期) 生後7~8ヶ月頃	カミカミ期 (離乳後期) 生後9~11ヶ月頃	パクパク期 (離乳完了期) 生後12~18ヶ月頃
食べ方の目安		○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクはのみみたいだけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
1回当たりの目安量					
I	穀類(g)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50~80	全がゆ 90~軟飯80	軟飯90~ご飯80
II	野菜・果物(g)		20~30	30~40	40~50
III	魚(g) 又は肉(g) 又は豆腐(g) 又は卵(個) 又は乳製品(g)		10~15	15	15~20
			10~15	15	15~20
			30~40	45	50~55
			卵黄1~全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2~2/3
			50~70	80	100
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。	
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。 	舌と上あごに潰していくことが出来るようになる。 	歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 	歯を使うようになる。 

参考資料

・授乳・離乳の支援ガイド,厚生労省,<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/seisaku-0000496257.pdf>, (2019)

＼身近な食材を使って／

簡単にできる離乳食♪

※アレルギーのある食材が含まれていないか確認してから調理しましょう。

＼素材の甘さで食べやすく／

かぼちゃのピューレ

ゴックン期

5~6カ月頃

【材料】※1回分の目安

- 冷凍かぼちゃ…2切れ
- 湯…大さじ4

※かぼちゃは個体差があるため参考程度に



[作り方]

- ① 冷凍かぼちゃを耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱。
※加熱時間は、商品の表記に合わせて調節
- ② かぼちゃが熱いうちに、裏ごし器もしくはハンドミキサーで潰す。
※かぼちゃの皮が気になる場合は、包丁で切る
- ③ 湯を少しづつ加えて、滑らかなペースト状にしたら完成！

＼アレンジ豊富／

フルーツヨーグルト

モグモグ期

7~8カ月頃

【材料】※1回分の目安

- 無糖のプレーンヨーグルト…大さじ2

- バナナ…1/4個



[作り方]

- ① バナナをハンドミキサーで潰す。
※ハンドミキサーが無い場合は、フォークで潰す
- ② ①を容器に入れ、ヨーグルトを混ぜる。
- ③ クリーミーな状態になるように混ぜたら完成！

[アレンジ]

フルーツは季節のものを使い、お子様の食経験を豊富に！

※月齢や噛む力に合わせて硬さを調節しましょう

チキンカレー 取り分けレシピの紹介

取り分け食とは？



大人用に調理する料理から、味付け前や加熱前の食材を取り分け、乳幼児の発達段階に応じて調理・加工した離乳食のこと。

※アレルギーのある食材が含まれていないか確認してから調理しましょう。

大人用



[材料] (大人2人分+お子様分)

□鶏もも肉…約200g
(皮と脂を除き、一口大のそぎ切り)

□玉ねぎ…1個
(2cm幅のくし切り)

□にんじん…1本
(縦に2~4等分してから4cmの長さに切る)

□じゃがいも…2個
(大きめの一口大に切る)
□カレールー…2~3皿分
□ご飯…適量



[作り方]

①野菜や肉を切る。

カミカミ期の場合は、
水を増やしましょう！(+100ml)

②鍋に玉ねぎ、にんじん、水2.5カップ(500ml)を入れて中火に
かける。煮立ったらアクをとって弱火にし、5~6分煮る。
じゃがいもを加え、柔らかくなるまで15分ほど煮る。

○ここで取り分け！

ゴックン期 P6

モグモグ期 P6

カミカミ期 P7

③鶏もも肉を加え、さらに5~6分煮る。

「野菜のみ」取り出す理由
柔らかくなりすぎたり
形が崩れたりしないようにするため

○ここで取り分け！

カミカミ期 P7

パクパク期 P7

※鶏もも肉のみ

④カレールーを加え、とろみがついたら火を止める。
お皿にご飯を盛り、チキンカレーをかける。

P5



チキンカレー 取り分けレシピ

※アレルギーのある食材が含まれていないか確認してから調理しましょう。

乳児用



ゴックン期
5~6ヶ月頃

ベジスープ

[材料] (お子様1人分)

- 玉ねぎ…くし切り1~2枚
- にんじん… 4cmの長さ1個
- 大人用のゆで汁(野菜のみ)…大さじ1



[作り方]

- ① 玉ねぎ、にんじんをすり潰す。
- ② ①に野菜のゆで汁を混ぜたら完成！

モグモグ期
7~8ヶ月頃

モグモグベジスープ

[材料] (お子様1人分)

- じゃがいも…大きめの一口大1個
- 玉ねぎ…くし切り1~2枚
- にんじん…4cmの長さ1個
- 大人用のゆで汁(野菜のみ)…大さじ1



[作り方]

- ① じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを細かく刻む。
- ② ①に野菜のゆで汁を混ぜたら完成！

※月齢や噛む力に合わせて硬さを調節しましょう



チキンカレー 取り分けレシピ

乳児用



※アレルギーのある食材が含まれていないか確認してから調理しましょう。

**カミカミ期
9~11カ月頃**

鶏じゃが

[材料] (お子様1人分)

- じゃがいも…大きめの一口大2個
- 玉ねぎ…くし切り2~3枚
- にんじん…4cmの長さ3個
- 鶏もも肉…一口大のそぎ切り2個
- 大人用のゆで汁…100ml



[作り方]

- ① じゃがいもは5mm角に切る。
- ② 玉ねぎとにんじんは粗く刻み、鶏もも肉は細かく刻む。
- ③ ①と②を器に入れ、ゆで汁をかけたら完成！

パクパク期

12~18カ月頃

パクパク チキポテボール

[材料] (お子様1人分)

- じゃがいも…大きめの一口大3個
- 玉ねぎ…くし切り2~3枚
- にんじん…4cmの長さ3個
- 鶏もも肉…一口大のそぎ切り2個
- 片栗粉…小さじ1



※まとまりにくければ、少しずつ入れながら片栗粉の量を調整

- バター…小さじ1/2

[作り方]

- ① じゃがいも、にんじん、玉ねぎをボウルに入れ手で潰し、片栗粉を加える。
- ② 鶏もも肉は刻み、①に混ぜ、一口大の丸型にする。
- ③ フライパンにバターを入れて、弱~中火にかけ、②をころがしながら、こんがりと焼いたら完成！

※月齢や噛む力に合わせて硬さを調節しましょう

フリージング5つの基本

💡 乳児は細菌に対する抵抗力が弱く、フリージングを行う際には、大人の食事以上に注意が必要となります。
安全でおいしい離乳食作りの基本を確認しましょう！

1. 調理器具、保存容器は清潔にする

食材の下ごしらえをするときは、手や調理器具をよく洗って清潔な状態に保ちましょう。また細菌が繁殖しやすいまな板や包丁、スポンジには熱湯をかけて消毒を行い、保存容器はしっかりと乾燥させてから使用しましょう。



2. 鮮度と調理の工夫でおいしさを保つ

鮮度が落ちた食材は風味も低下し、調理しても離乳食のおいしさが損なわれてしまいます。新鮮な食材を選ぶことに加え、しっかり火を通してやわらかく調理することで、おいしさを保ちやすくなります。



3. 粗熱をしっかりとる

調理後すぐに冷凍せず、粗熱をしっかりと取ってから保存しましょう。粗熱を取ることで、霜の発生を防ぎ、解凍したときの水っぽさや味の変化を抑えられます。



4. 一回分ずつ小分けにして保存する

お子様の食べる量に合わせて、製氷皿や小さな保存容器で小分け保存をしましょう。小分けにしておくと、使う分だけ取り出せるので衛生的です。また、食べ残しも少なくなります。



5. 冷凍保存は1週間で使い切る

冷凍していても食品の劣化は少しずつ進みます。味に敏感で抵抗力の弱いお子様のためにも、一週間以内を目安に使い切りましょう。また、食材名と日付を必ず記しましょう。



離乳食の冷凍保存は、手間を減らしながらも栄養をしっかり届けられる、優れた方法です。お子様のペースに合わせて、無理なく取り入れてみてくださいね。

