

赤ちゃんの食事 ～離乳食・初期 1～

豊島区保育課

☆ 離乳食（初期）って？

口を閉じて、ゴックンの練習をする食事

《 この時期の食べ方・口の動き 》

- ・ 舌は前後にしか動きません。スプーンを取り込んでいったん口を閉じ、口にためてから、ゴックンと飲み込みます。
- ・ 口をしっかりと閉じることが上手にできないので、口からこぼれてしまうこともあります。

《 食事の回数・時間 》

	おおよその月齢	保育園での『食事とおやつ』					家庭での離乳食	
		9時30分頃	10時頃	11時頃	2時頃	3時頃	平日	休日
初期 1	5ヶ月		ミルク		食事+ミルク			朝・夕どちらか1回
初期 2	6ヶ月		ミルク		食事+ミルク			朝・夕どちらか1回
中期	7～8ヶ月		ミルク		食事+ミルク		朝・夕どちらか1回	2回
後期	9～11ヶ月	おやつ		食事		おやつ	朝・夕各1回	3回+おやつ2回
完了期	12～15ヶ月	おやつ		食事		おやつ	朝・夕各1回	3回+おやつ2回

《 食事の内容は？ 》

- ・ 1日1回（午後）、個人票に添ってすすみます。
- ・ 保育園では、粥→野菜ペースト→白身魚の順番に、量・種類を少しずつ増やしていきます。
- ・ 毎食野菜スープ（汁のみ）がつかます。
- ・ 野菜のスープ（汁のみ）で作り、うまみがあるので、調味料はまだ使用しません。

☆ 家庭であげる離乳食

《 かたさのめやす 》

ドロドロ・ベタベタ（ポタージュ状・ヨーグルト状）

《 作り方のポイント 》

- ・ やわらかく煮てペースト状によくつぶす、またはうらごす
→スープやだしでのばす（ドロドロ・ベタベタ状）
- ・ すりおろして、よく煮る
→スープやだしでのばす（ドロドロ・ベタベタ状）
- ・ 素材の味を生かして料理し、調味料も必要ありません。

*仕上げに、水溶き片栗粉でトロミをつけると口飲み込みやすくなります。

《 参考：かた茹で卵・卵黄の作り方 》 ※保育園では、初期2のお食事から提供します。

- ・ 鍋に卵と卵がかぶる位の水を入れ火にかけ、沸騰したら弱火にして約15～20分茹でます。
水にとり冷ましてからすぐに殻をむいて白身を取り除き、卵黄の中心に近い部分をペースト状につぶして使います。
体調の良い時にベイスプーン1さじから始め、徐々に増やして様子を見ながら、卵黄1/2個分位まで増やしていきます。
お粥に入れたり、だしでのばしたりして食べさせます。

家庭で初めて食べさせる食品は、肌やうんちの様子も見ながら、1さじから少しずつ増やしていきましょう。

食事について心配・不安のある方は、ご相談ください。

