赤ちゃんの食事　～離乳食･後期～

豊島区保育課

☆ 離乳食（後期）
歯ぐきでつぶす練習をする食事

《 この時期の食べ方･口の動き》

- 舌は上下左右にも動きます。くちびるを閉じ、舌と上あごでつぶしたり、舌を軽くねじって食べ物を歯ぐきの方へ移動させ、つぶして食べます。
- この頃に上の前歯が生え出して、噛み切ることもできるようになります。

《 食事の内容は？ 》

- 1日３回（朝･昼･夜）＋おやつ２回（午前･午後）の食事です。
- 保育園では、食事1回（昼）＋おやつ２回（午前･午後）を提供します。
- 使用する食品が広がります。
  例：豚肉･魚（めかじき、鮭など）･肉や魚の加工品（ハム、ベーコン、ツナ缶）
- 肉は、ひき肉を使います。
- 牛乳は、料理では使いますが、そのままでは提供しません。
- 保育園では、午前のおやつはミルクまたはヨーグルトを、午後のおやつはミルクまたはヨーグルトに、果物や手作りを中心とした軽食･菓子類などを組み合わせて提供します。

《 かたさのめやす 》

歯ぐきでつぶせるかたさ（バナナの薄切りぐらいの、少し力をいれれば簡単につぶせるかたさ）

《 作り方のポイント 》

- 野菜などは歯ぐきでつぶせるくらいにやわらかく煮て、前歯で噛み取れる大きさ･形に切ります。（ひと口大）
- 魚は粗くほぐします。肉はひき肉や、薄切りをみじん切りなどにします。
- 葉物野菜などはくたくたになるまでよく茹で、葉先は細かく切って使用します。
- 素材の味を生かして、薄味にしています。

全粥（やわらかいご飯）

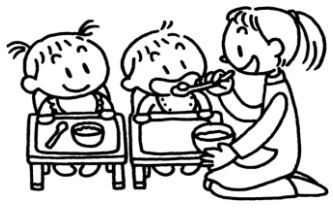
5～8㎜に切った人参

《 こんなことを意識しましょう 》

- 哺乳瓶からコップで飲めるように、コップ飲みの練習をしましょう。
- 手づかみ食べが始まる頃です。子どもが持ちやすいようスティック状にするなど、形を工夫をしましょう。

・子どもが喜んで食べてくれると、嬉しくて色々な物をあげてしまいがちですが、生もの（寿司･刺身）などは食べさせないようにし、充分火を通したものをあげましょう。

・食事について心配･不安のある方は、保育園にご相談ください。



（R7.4～）