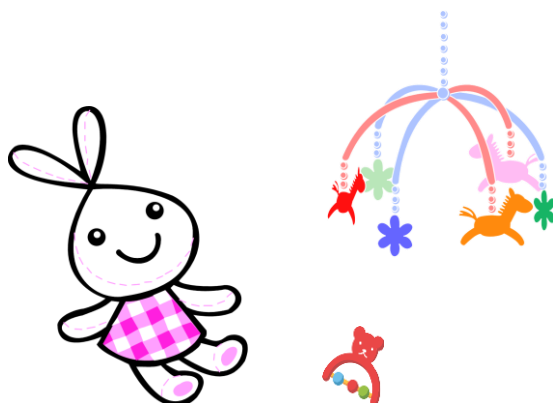


離乳食教室



名前

離乳食でお困り事がございましたら、母子保健課栄養士までお気軽にご相談ください。

保健センターへの来所や電話等で随時、受け付けています。



川越市マスコットキャラクター
ときも

川越市こども未来部 母子保健課（総合保健センター内）

TEL：049-229-4125

こどもの食育情報♪

川越市ホームページで各項目を検索またはスマートフォンで以下の二次元コードを読み取ってご覧下さい

- 離乳食レシピの紹介
- 幼児期の食事のお悩みQ & A
- 食物アレルギーに関する情報など



こどもと保護者の食事

- 離乳食教室など参加型の子育て情報の紹介
- 申込サイト一覧 など



健康教室・サークル・講座

- 乳幼児相談（のびのび育児相談）
離乳食、幼児食、お口のケアなどの個別相談



健康相談・訪問指導

（こどもと保護者の健康）



離乳食ってなぜ必要？

- いろいろな味を体験
母乳やミルクの味しか知らない赤ちゃんに、食材の味や舌触りを慣らしてあげましょう。
- 食べることの練習
口の動きの成長に合わせて食べる(噛む)ことを教えてあげましょう。



離乳食はいつからはじめるの？

離乳食の開始は、生後5、6か月頃です。お子さんの発達の様子を見て開始しましょう。

- 首のすわりがしっかりしてきましたか？
- 寝返りができ、5秒以上座れますか？
- 食べものに興味を示すようになりましたか？
- スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなりましたか？



離乳の進め方の目安は？

赤ちゃんが100人いれば、離乳食のすすみ方も100とおりだと思ってください。

「めやす」はあくまでも目安。

お子さんのペースに合わせてすすめることが大切です。

無理せず、根気よく、焦らずに…お食事の楽しさを教えてあげてください。

気を付けましょう！

はちみつ



乳児ボツリヌス症予防のため、1歳未満の赤ちゃんに、はちみつやはちみつ入りの飲料・食品を与えないようにしましょう。

衛生面



調理前は手をしっかり洗いましょう。調理器具や食器は清潔なものを使い、新鮮な食材を使いましょう。

水分補給

イオン飲料や果汁などの甘い飲み物は虫歯の原因だけでなく、満腹感で離乳食を食べなくなってしまう原因になります。

イオン飲料は体調の悪い時に医師と相談しながら使用するようにしましょう。

元気な時の水分補給は麦茶や湯冷ましをあげましょう。



5～6か月頃(離乳初期)

食べ物の固さ・大きさ



なめらかにすりつぶした状態
(ヨーグルトくらい)

授乳の回数(目安)
食後 + 欲しがるだけ

1日1回食からはじめましょう

この時期はゴックンと飲み込むこと、ミルクや母乳以外の味や舌触りに慣らしていく時期です。

1日1回、赤ちゃんがご機嫌のとき、できるだけ同じ時間にあげましょう。
赤ちゃんの様子、ウンチ、ご機嫌などをみながらお子さんのペースで進めてください。

はじめの1か月の進め方(目安)

できるだけ
同じ時間帯に



- ① つぶしがゆ(米)から始めましょう
- ② すりつぶした野菜、じゃがいも、果物なども試してみましょう
- ③ おかゆ、野菜に慣れてきたら、火を通してつぶした豆腐や白身魚(たい、ひらめ、塩抜きしたしらす)、固ゆでした卵黄を試してみましょう

スタート	① おかゆ	② 野菜・いも	③ 豆腐・白身魚 固ゆでの卵黄
1日目	1 spoon		
3日目～	2 spoons		
7日目～	3 spoons	1 spoon	
10日目～	4 spoons	2 spoons	
14日目～	~少しずつ増やす~	3 spoons	
1か月後～		~少しずつ増やす~	1 spoon 豆腐から

☆はじめて食べるものは1日1種類、ひとさじからはじめましょう。

☆この表の量はあくまでも目安です。

食べない時でも授乳がしっかり出来ていれば安心してください。
無理強いせずにお子さんのペースにあわせてゆっくり進めましょう。





7～8か月頃(離乳中期)

食べ物の固さ・大きさ



粗くつぶしたものや2～3mm角くらい

舌でつぶせる固さ
(豆腐くらい)

授乳の回数(目安)

食後 + (母乳) 欲しがるだけ
(育児用ミルク) 1日3回程度

1回食から2回食へ・この時期の進め方(目安)

- ・離乳食を始めて1～2か月经ち、ペースト状のものが上手に食べられるようになった頃から1日2回食に進めましょう。同じ時間帯にあげ、食事のリズムをつけましょう。
- ・舌と上あごで食べ物をつぶし、モグモグと食べる練習をしていきましょう。飲み込みにくいものはとろみをつけてあげると食べやすくなります。
- ・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きましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせてみましょう

主食
(ごはん・パン・めん)
エネルギーのもとになる

主菜
(魚・肉・大豆製品
卵・乳製品)
血や筋肉、骨を作る

副菜
(野菜・果物・海藻)
体の調子を整える

乳幼児期の鉄欠乏性貧血の予防には主食・主菜・副菜をバランスよく摂ることが効果的です。

毎食そろえることがむずかしい場合は、1日単位で考え、そろえられるといいですね!



調理のポイント

主食 ごはん…7倍がゆ(やわらかく炊いて粗くすりつぶす)
パン…食パンを細かくちぎり、粉ミルクや野菜スープに浸してパン粥に
めん…うどん、そうめん、マカロニをやわらかくゆでてすりつぶす



副菜 野菜…やわらかくゆでて2～3ミリ角にきざむ
果物…バナナなどやわらかいものは薄切りにして粗くすりつぶす
海藻…青のり(ごく少量をお粥などによく混ぜる)



主菜 魚…赤身魚(まぐろ、かつお刺身用の切り身やツナ缶が便利)
肉…鶏ささ身(凍らせたささ身をすりおろす、包丁でたたいてみじん切りにする)
レバー(ベビーフードが便利)



大豆製品…納豆(つぶす・刻む)、高野豆腐(調理前にすりおろす)

卵…全卵(加熱を十分にする)

乳製品…プレーンヨーグルト、牛乳を加熱して料理に使用する

粉チーズ、カッテージチーズはごく少量を風味付け程度に使用する





9～11か月頃(離乳後期)

食べ物の固さ・大きさ



5mm角くらい

歯ぐきでつぶせる固さ
(バナナくらい)

授乳の回数(目安)

食後 + (母乳) 欲しがるだけ
(育児用ミルク) 1日2回程度

2回食から3回食へ・この時期の進め方(目安)

- ・2回食を始めて1～2か月经ち、上手に口をもぐもぐ動かして食べられるようになった頃から1日3回食に進めましょう。朝、昼、夕の食事で生活リズムが整えやすくなります。
- ・奥の歯ぐきでカミカミして食べられるようになります。歯が生え始めても歯ぐきでつぶせる固さが目安です。

スプーン、フォークが上手に使えるようになるための第一ステップ

手づかみ食べ

手づかみで食べ物を触ったり握ったりすることで固さや温度を確かめ、食べ物に関心を持ち、自分で口に運んで食べようとする行動につながります。

はじめは器に手を入れてかき回したり、床に落としたり・・・

上手に食べられない子がほとんどです。

エプロンをつけたり、椅子の下に新聞紙を敷き、

汚れてもいい工夫をしておくとお片付けが簡単に出来ます。

遊んでばかりいて食べない時は食事との区別をつけるために30分位で切り上げましょう。



調理のポイント

主食 ごはん…5倍がゆ(全がゆ)からやわらかいご飯へ
パン…食パンを食べやすい大きさに切る
めん…やわらかくゆでて1～2cmの長さに切る

副菜 野菜…やわらかくゆでて5ミリ角にきざむ
じゃがいもやかぼちゃを茹でて一口大に丸める
(青のりやツナ、チーズを混ぜてもよい)
炒め煮にする
海藻…わかめ、ひじきをトロトロに煮る・もみのり

主菜 魚…青皮魚(さんま、いわし等)を今までのものに追加する
煮魚、焼き魚、ムニエルをほぐす
肉…鶏ひき肉、牛・豚赤身ひき肉を今までのものに追加する
そばろあんかけ
全卵…卵焼きをつかみやすい大きさに切る ※加熱を十分にしましょう

手づかみメニューは
手に付きにくいものが
おすすめです
1回の離乳食に1品あると
いいですね





12～18か月頃(離乳完了期)

食べ物の固さ・大きさ



7～10mm 角くらい

歯ぐきで噛める固さ
(肉だんごくらい)

授乳の回数(目安)

一人一人の離乳の進行・完了の状況に応じて

離乳食から幼児食へ・この時期の進め方(目安)

- ・奥歯は生えてきても噛む力はまだ強くありません。歯ぐきで噛める固さで進めましょう。
- ・前歯を使って自分なりの一口量を噛み取る練習をさせましょう。
- ・形のある食べ物を噛みつぶすことができるようになり、母乳やミルク以外の食べ物から栄養の大部分をとれるようになった状態を離乳の完了といいます。

調理のポイント

主食 ご飯…やわらかいご飯(軟飯)
小さくまとめておにぎりに
パン…トースト、ロールサンド
めん…2～3cmの長さに切る



副菜 野菜…大きく切ってもやわらかいまま調理する
スティック状や平たい小判形に切ると
かじり取る練習になる

海藻…焼きのり

きのこ…細かく刻む

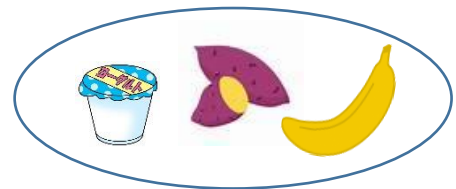


主菜 魚…一口大に切る
肉、ひき肉…ハンバーグ、肉だんご
牛乳…1歳過ぎからそのまま飲める

おやつ(間食)は第4の食事

子どもは胃が小さく一度に食べられる量が少ないため、おやつは3回の食事ですり足りない栄養を補うための食事と考えましょう。

お菓子ではなく、食事ですり不足しがちな野菜、果物、乳製品などがおすすめです。



1日1～2回、時間を決めて。
食事に影響しない量をお子さんに
合わせてあげましょう。

幼児食へ向けて

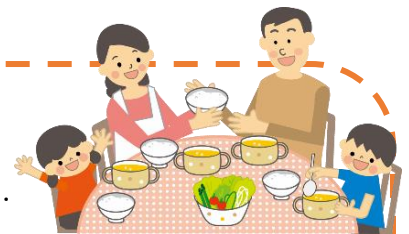
食べ過ぎてしまう、小食、よく噛まない、好き嫌い、遊び食べ…
この時期は悩みがいっぱい。

どの悩みにも共通する解決方法は早寝早起きをして、たくさん遊ばせることです。

お腹を空かせて食卓へつけるように生活リズムを整えましょう。

また、家族と一緒に食事をして美味しそうに噛んで食べる姿を見せてあげると、食べ物に興味を持ち、食べ方の練習にもつながります。

食べられたらたくさんほめてあげて、食事を楽しい時間にしてあげましょう。



おかゆの作り方

おかゆの水加減

月 齢（目安）	5～6 か月頃	7～8 か月頃	9～11 か月頃	12～18 か月頃
	10 倍がゆ	7 倍がゆ	5 倍がゆ(全がゆ)	軟 飯
なべで米から作る場合	米1：水10	米1：水7	米1：水5	米1：水3
なべでご飯から作る場合	ご飯1：水5	ご飯1：水3	ご飯1：水2	ご飯1：水1
炊飯器で【コップがゆ】	米 大さじ1 水150cc	米 大さじ1 水100cc	米 大さじ1 水 90cc	米 大さじ1 水 大さじ4



なべで作る場合

- ① 米と水の分量をはかる
- ② なべに洗った米と分量の水を入れ、30分程浸す（ご飯は浸水なし）
- ③ ふたをして40分ほど弱火で炊く（ご飯は20分）
- ④ ふたをしたまま10分ほど蒸らす



炊飯器で家族のご飯と一緒に作る場合

【コップがゆ】

- ① 米と水の分量をはかり、耐熱性の深めの器に入れる
- ② 炊飯器の釜の真ん中に入れて炊く

食べ始めの時期は10倍がゆをつぶしてなめらかにしましょう。
固さはおもゆやお湯で調節しましょう。
慣れてきたら徐々につぶし方を粗くしていきましょう。



電子レンジでご飯から作る場合

加熱時間は電子レンジの機種により調整してください
途中で取り出し、かきまぜながら加熱しましょう

5倍がゆ(全がゆ)

ご飯 大さじ2
水 大さじ4

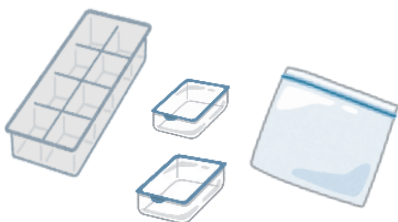
軟 飯

ご飯 80g
水 80ml

- ① 耐熱容器にご飯と水を入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジ(500w)で5分程加熱する
- ② そのまま5分ほど蒸らす

※約1食分の出来上がり量です

フリージングを活用 ～まとめて作って冷凍保存しておく～と便利です～



- ◆1回分ずつ小分けにして保存しましょう
- ◆製氷皿、ジッパー付きの袋、小さめの保存容器があると便利です
- ◆冷凍したものは1週間を目安に使い切りましょう
- ◆自然解凍は避け、電子レンジや火にかけて再加熱しましょう
- ◆解凍後は再び凍らせず、1回で使い切りましょう

離乳食の作り方 (初期)

素材の味ですすめましょう。

だし汁、野菜スープで風味づけすることも出来ます。

野菜・いも



やわらかくゆでる

ゆで汁は野菜スープとして風味づけに使えます



なめらかにうらごす・つぶす

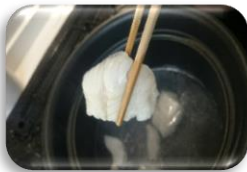


お湯でのばし、固さを調節する
まとまらないものはとろみ付けをする

だし汁や野菜スープを使うと風味アップ

繊維の少ない人参、かぶ、じゃがいも、かぼちゃ等から始めましょう
ほうれん草などの葉物は葉先のやわらかい部分だけを使いましょう

白身魚



火がしっかり通るまでゆでる



骨と皮を取り除き、
フォークの先でほぐす



お湯でのばし、とろみ付けをする
おかゆや野菜のペーストに混ぜてもOK

豆腐のすりつぶし煮

絹ごし豆腐(大さじ1)を
だし汁で煮て、なめらかに
すりつぶす



卵黄



固ゆで卵を作り、
卵黄と卵白に分ける



卵黄だけをお湯でのばし、
ペースト状にする

簡単こんぶだし

- ・昆布 2cm(小さく切る)
- ・水 1/2カップ(100cc)



- ① 深めの耐熱皿に昆布と水を入れ、ラップをふんわりかける
- ② 電子レンジ(500w)で1分30秒加熱する

簡単かつおだし

- ・かつお節 1袋(4g)
- ・熱湯 1カップ(200cc)



- ① 茶こしにかつお節を入れ、熱湯を注ぐ
- ② 5分程浸して引き上げる

とろみの付け方

パサつく魚や肉が食べやすくなります



① 片栗粉と2倍量の水を
合わせ、よく混ぜる



② 煮立てた煮汁に少しずつ入れ、
混ぜながらひと煮立ちさせる



大人が食べるよりもゆるめに
仕上げましょう

離乳食の作り方（中期・後期・完了期）

2回、3回と食事の回数が増えて離乳食作りが忙しい・・・

この時期は家族のメニューと同じ材料を使う取り分け離乳食をおすすめします。

味付け前の調理途中で分けておくと、家族の食事と同時に作る事が出来るので時間短縮にもなります。



取り分けレシピ まぐろのお刺身編

家族の食事はお刺身の時は1切れ分けて離乳食へ。

後期以降は青皮魚（あじ、さんま、いわしなど）も使用できます。

中期・まぐろのほぐし煮



【1食分の材料】

まぐろ切り身 1切れ
(10～15g)

野菜 15～20g
だし汁(水でも可)

水溶き片栗粉(※)

片栗粉 小さじ1/2
水 小さじ1

【作り方】

- ① まぐろは茹でて細かくほぐす
野菜はやわらかく茹でて2～3mm角に切る
- ② 鍋に①とかぶるくらいのだし汁を入れて煮立てる
- ③ 水溶き片栗粉を入れてひと煮立ちさせ、とろみをつける

後期・まぐろの煮つけ



【1食分の材料】

まぐろ切り身 1切れ
(10～15g)

野菜 15～20g
だし汁(水でも可)

しょうゆ 1～2滴

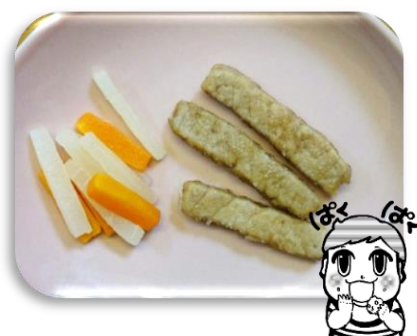
水溶き片栗粉(※)

【作り方】

- ① まぐろは一口大のそぎ切りにし、熱湯をかけて臭みをとる
野菜はやわらかく茹でて5mm角に切る
- ② 鍋に①、かぶるくらいのだし汁、しょうゆを入れ、まぐろに火が通るまで煮る
- ③ 水溶き片栗粉を入れてひと煮立ちさせ、とろみをつける

完了期・まぐろのソテー

ふたをして蒸し焼きにするとやわらかく仕上がります



【1食分の材料】

まぐろ切り身 1～2切れ
(15～20g)

野菜 20～30g

★砂糖・しょうゆ・水 各少々

片栗粉 少々

サラダ油 少々

【作り方】

- ① まぐろを食べやすい大きさに切り、★に5分ほどひたす
- ② ①の汁気をふき取り、片栗粉を薄くまぶす
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて両面を焼く
- ④ やわらかく煮たスティック状の野菜を添える

家族の食事は・・・大きめに切り、下味をしっかりつけたものを一緒に焼く

離乳食の作り方（中期・後期・完了期）



取り分けレシピ お肉編

後期以降は鶏胸肉、豚・牛赤身ひき肉も使用出来ます。

中期・鶏ささ身のトロトロ煮

凍らせたささ身をすりおろして使用してもOK



【1食分の材料】

- 鶏ささ身 10g
- 水 大さじ1/2
- 野菜 15~20g
- だし汁(水でも可)
- 水溶き片栗粉(※)
- 片栗粉 小さじ1/2
- 水 小さじ1

【作り方】

- ① 鶏ささ身の筋をとり、包丁でたたいてみじん切りにし、水を合わせて混ぜる
野菜はやわらかく茹でて2~3mm角に切る
- ② 鍋に①とかぶるくらいのだし汁を入れ、ささみをほぐしながら煮立てる
- ③ 水溶き片栗粉を入れてひと煮立ちさせ、とろみをつける

家族の食事は・・・野菜スープ（ほぐしたささ身を入れ、味付けをしっかりと）

後期・野菜のそぼろ煮

ひき肉は調理前に水と練り合わせておくとやわらかく仕上がります



【1食分の材料】

- 豚赤身ひき肉 15g
- 水 小さじ1
- 野菜 15~20g
- だし汁(水でも可)
- しょうゆ 1~2滴
- 水溶き片栗粉(※)

【作り方】

- ① ひき肉と水を合わせて混ぜる
野菜はやわらかく茹でて5mm角に切る
- ② 鍋にだし汁とひき肉を入れて火にかけて軽くほぐす。火が通ったら野菜を入れて煮る
- ③ しょうゆを加え、水溶き片栗粉を入れてひと煮立ちさせ、とろみをつける

家族の食事は・・・野菜を大きめに切り、味付けをしっかりと



野菜の煮物
そぼろあんかけ

完了期・豆腐入り肉だんご

豆腐を入れるとふわふわに仕上がります！



【1食分の材料】

- ★牛赤身ひき肉 15g
- ★小麦粉 小さじ1/3
- ★塩 ごく少量
- 絹ごし豆腐 15g
- サラダ油 少々

【作り方】

- ① 絹ごし豆腐は、水気を切る
- ② ①と★を合わせてよく練り、持ちやすいように平たい小判形に丸める
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れ、両面を弱めの中火で焼く

(多めに作って冷凍保存しておくとう便利です)

茹でてみじん切りにした野菜や、ひじきを混ぜると彩りアップ！

家族の食事は・・・豆腐ハンバーグ（形や味付けなど様々なアレンジが出来ます）

たべる力にあわせてステップアップ

※この表の進め方はあくまでも「目安」です。お子さんのペースにあわせてゆっくり進めましょう。

月齢 ※おおよその 目安	生後5、6か月頃	7、8か月頃	9か月から11か月頃	12か月から18か月頃
離乳食の回数	1回	2回	3回	3回
授乳の目安	食後 + 欲しがるだけ	食後 + (母乳) 欲しがるだけ (育児用ミルク) 1日3回程度	食後 + (母乳) 欲しがるだけ (育児用ミルク) 1日2回程度	一人一人の離乳の進行・完了の状況に応じて
食べ方 固さの目安	 なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトくらい)	 舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)	 歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)	 歯ぐきで噛める固さ (肉だんごくらい)
調理方法の ポイント	 ゆでてうらごす  ゆでてすりつぶす	2~3ミリ角に切ってゆでる  トロトロ煮  ゆでてつぶす	5ミリ角に切ってゆでる  やわらか煮  焼く・炒める (ムニエル・野菜炒め等)	 (ハンバーグ・肉だんご等) ・手づかみしやすいスティック状、平たい小判型にする ・家族の食事も「うす味」を心がけましょう 取り分けしやすくなります
この時期から食べられる食品				
主食	米	10倍がゆ→7倍がゆ	7倍がゆ→5倍がゆ(全がゆ)	5倍がゆ(全がゆ)→軟らかいごはん
	パン		パンのミルクひたし	食パン
	めん類		うどん、マカロニ(トロトロに煮る)	煮込みうどん
	いも類	じゃがいも、さつまいも	さといも	
副菜	野菜 果物	繊維・あくの少ないものから		
	海藻		青のり	わかめ、もみのり ひじき(トロトロに煮る)
主菜	魚	白身魚(かれい、たい、たら等) しらす干し(塩抜き)	鮭、 赤身魚(まぐろ、かつお、ツナ缶等)	青皮魚(さんま、いわし等)
	肉		鶏ささみ、レバーペースト	鶏ひき肉 牛・豚赤身ひき肉
	大豆 製品	豆腐、きな粉	納豆、高野豆腐	煮豆
	卵	固ゆでした卵黄	よく火を通した全卵	
	乳製品		プレーンヨーグルト、加熱した牛乳(料理に使う) 粉チーズ・カッテージチーズ(少量)	牛乳(1歳から飲める) プロセスチーズ
味付け (使用できる 調味料)	調味料は まだ必要ありません	ごく少量 使えるようになります	少量の調味料で味に変化をつけることができます	
	だし汁、野菜スープで 風味付けからはじめます	しょうゆ、みそ、塩、さとう		
		ケチャップ、マヨネーズ		
		カレー粉、酢		
油脂類		油、バター(少量)		

はじめてのお口のケア

離乳食が始まったらお口のケアも始めてみましょう

歯みがき習慣の準備

1. 手のひらでほっぺたを触ったり、人さし指で唇を触ったりすることで、口の中を触られることに慣れさせてあげます。
2. ガーゼや歯みがきシートを使って、歯や歯肉を拭きましょう。(歯のはえる部分も一緒に)ゴシゴシ拭かず、やさしく2~3回拭きます。
3. お子さんの機嫌のよい時、1日1回から始めてみましょう。
離乳食のあとや寝る前等に、少しずつ回数を増やしていきます。



★上の前歯が生えてきたら、歯ブラシを使って仕上げ磨きを始めましょう

1. 子ども用歯ブラシ、仕上げみがき用の歯ブラシを1本ずつ用意します。
2. 子ども用歯ブラシをお子さんに持たせて、歯みがき習慣をつけましょう。

自分みがき

のど突き防止仕様などの子ども専用の歯ブラシを持たせてカミカミすることで、歯ブラシの感触に慣れさせ、歯みがき習慣をつけていきます。



哺乳瓶からコップへ

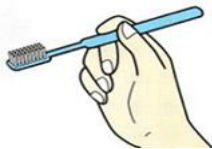
1歳すぎたら少しずつ哺乳瓶からコップへ。ミルクなどが口にたまりやすくむし歯のリスクが高くなります。

仕上げみがき

仕上げ用歯ブラシを使ってみがきます。

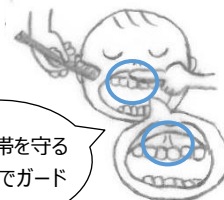
①歯ブラシの持ち方

ペンを持つように軽くにぎります。



②上唇小帯を押さえる

上唇の裏にあるスジ(上唇小帯)に歯ブラシがあたると痛み、仕上げみがきを嫌がる原因になります。保護者の人さし指で、ガードしましょう。



③歯ブラシの動かし方

歯ブラシを歯面にまっすぐあてて、細かく動かします。力の入れすぎに注意して、やさしくみがきましょう。

歯の表面に毛先を直角に当てて、軽く横にシャカシャカと動かします。



④寝かせみがき

股の間に頭をおいて、あおむけに寝かせます。



仕上げみがきは「やさしく」「手早く」「丁寧に」

仕上げみがきは、嫌がるお子さんが多い行為ですが、お子さんとのスキンシップの時間として、**笑顔で楽しく**行いましょう。
嫌がって泣いてしまっても、終わった後に**たくさんほめて**あげてくださいね。