

テーマ

「離乳食で気をつけたい事」

小名木川保育園 栄養士 近野

2021年5月

《離乳食の段階》

離乳食は「飲む」から「食べる」へ半年から一年かけて進めます。赤ちゃんのペースに合わせて行きつ戻りつしながら進めていくため月齢は目安にして焦らずに進めてください。

初期（5～6 か月頃）

中期（7～8 か月頃）

後期（9～11 か月頃）



裏ごしして水分でかたさを調節します。少しずつ水分を減らしていきベタベタのケチャップ状にします。



舌でつぶせる豆腐程度の柔らかさにします。野菜はツブツブ状か2～3mmのみじん切りにします。



歯茎でつぶせるバナナ程度の柔らかさにします。野菜は5mm大くらいの角切りにします。

離乳食の味付け

腎臓の機能は余分な塩分を体の外に捨てる役割を持ちます。生後6カ月で大人の半分の機能しか働かないため、多すぎる塩分は腎臓に負担をかけてしまいます。そのため5～6ヶ月は味付けをしません。7～8か月で塩などの調味料をほんのひとつまみ以内にして、1歳を過ぎてても大人の食事を2～3倍薄めましょう。

また、だしや野菜のうま味を活用して調味料を使わずに美味しく作ることもできます。



口への入れ方のポイント

1. スプーンで軽く下唇に触れる

スタートのころはスプーンを向けても口をあけなかったりするので、下唇をスプーンでチョンチョンとつつき食べさせる合図をする。



2. 上唇で取りこむのを確認する

子どもは上唇で離乳食を摂り込む。口の奥までスプーンを入れないように気をつける。口を閉じないようであれば、下あごを優しく押して閉じてあげる。



3. スプーンをゆっくり引き抜く

離乳食が口に入り、口を閉じたら、スプーンを水平に引き抜いてあげる。食べ物を舌で押し出してきても慌てずスプーンにすくって戻してあげる。

