

★育児講座★

★離乳食から伝えていく 食べ物との出会い★

平成18年6月29日(木)

あおぞら第2保育園

管理栄養士 小栗 沙紀

栄養士 中山 実香



『離乳食』の目的は・・・

母乳やミルクだけで成長してきた赤ちゃんが、色々な食べ物に慣れて食べられるようにする。

母乳やミルクだけでは栄養が足りなくなってしまうので、食べ物からも栄養を摂るようにする。

・・・などが挙げられます。

離乳食期は、ただ食べられるように・栄養を摂れるようにするためだけではなく、食べる意欲を育て、体を育て、さらに心を育てる食事の始まりでもあり、自立へと向かっていく大事な時期です。





給食献立表

幼児食 麦ごはん
 みそ汁（キャベツ・オフ）
 肉豆腐
 ツナ和え（きゅうり・ワカメ・ツナ）

朝のおやつ
 りんご+牛乳
 15時のおやつ
 ミニあじさいゼリー
牛乳（1歳～）
おやつ（10ヶ月～）

完了食

麦入り軟飯
 みそ汁（キャベツ・オフ） 粗めに刻み、汁は少し薄めたもの
 やわらか肉豆腐 幼児食から取り、粗めに刻んだもの
 ツナ和え 幼児食から取り、粗めに刻んだもの

後期食

全粥
 みそ汁（キャベツ・オフ） 軽く刻み、汁は少し薄めたもの
 豚肉とたっぷり野菜の煮物 味付け前に取り出し、刻んで別煮
 きゅうりとワカメのツナ和え 味付け前に取り出し、茹でて刻む

中期食

五分がゆ
 みそ汁（具なしの汁を薄めたもの）
 豆腐と人参の煮物
 キャベツとりんごの煮物
 きゅうりとワカメの和え物

中期食までは、調味料は使用していません。

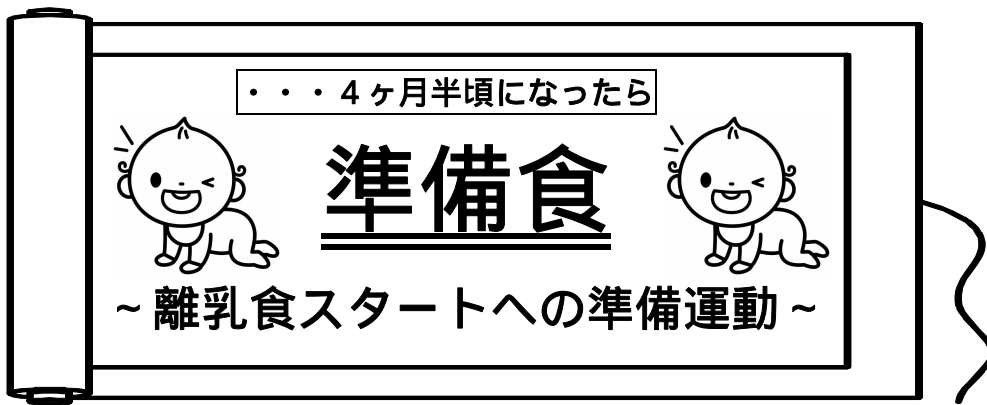
初期食

すりつぶしがゆ
 みそ汁 うわずみを野菜スープで少し薄めたもの
 （豆腐と）人参のペースト
 キャベツのペースト
 りんごのペースト

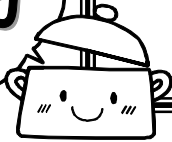
準備食

野菜スープ（人参・キャベツ・りんごの煮汁）
 おもゆ（おかゆのうわずみ）

 は幼児食から取り分けた食材です。



目的



この時期は、栄養を摂ることよりも母乳（ミルク）以外の味や、スプーンの感触に慣れるのが目的です。

与えるもの



薄めた果汁や野菜スープ、慣れてきたらおもゆ（おかゆのうわずみ）を始めます。

野菜スープの作り方

アクが少ない野菜（キャベツ・人参・小松菜・大根など）を数種類一緒によく茹でるだけ！このスープが野菜スープです

ポイント



体調や機嫌の良い時に与えます。赤ちゃんにも好みがあるので、嫌がる場合には無理強いせずに様子を見ましょう。

初めは舌で押し出したり、泣いたりすることもあります。だんだんと上手に飲み込めるようになってきます。与える時に、一緒に「アーン」と口を開けてゴックンと飲み込むまねをしましょう。

水分補給には、湯冷まし・麦茶がおすすめです。

5ヶ月～6ヶ月



初期食



～ゴックン練習、がんばろう！～

目的



この時期は、準備食と同様に栄養を摂ることよりも母乳（ミルク）以外の味やスプーンの感触に慣れることの他に、ゴックンと飲み込むことを覚えるということも目的です。

与えるもの



まだ自分でつぶしたり、噛むことができないので噛まずにゴックンできるようにドロドロ状のペーストからスタートします。徐々にベタベタ状のものを与えていきます。

離乳食の回数を1日1回～2回（最初のうちは1回で、少しずつ2回食に。）にします。食事の後には、母乳またはミルクを与えましょう。

《糖質グループ》

エネルギー源となる食品

ごはん・食パン・うどん・
そうめん・じゃがいも・
さつまいも・バナナ

《たんぱく質グループ》

たんぱく源となる食品

豆腐・チーズ・しらす・
プレーンヨーグルト・
白身魚（タラ・鯛など）

《ビタミングループ》

ビタミン源となる食品

人参・大根・キャベツ・白
菜・カブ・カボチャ・プロ
ッコリー・みかん・りんご

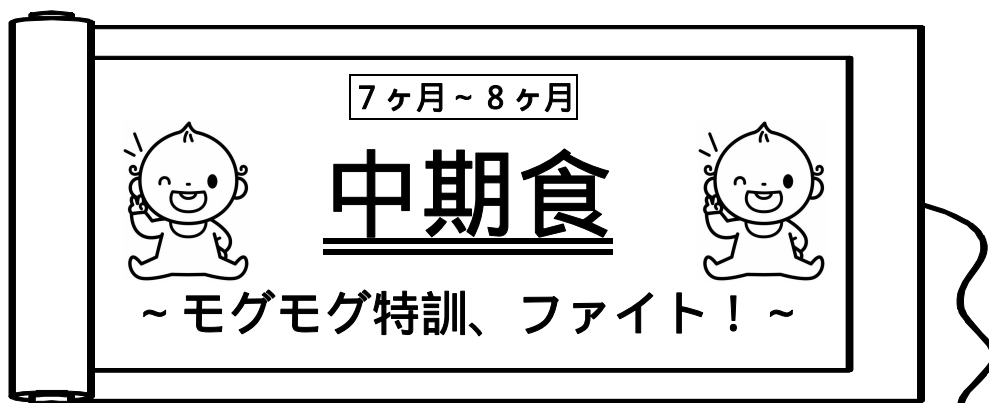
ポイント



3つのグループからうまく組み合わせてバランスよく摂れるように工夫しましょう。

まずは糖質グループ中心に。続いてビタミングループたんぱく質グループを増やしていきます。

初めての使う食材は、1さじから始めましょう！



目的



この時期は舌も上下に動かせるようになるので、唇を閉じて、舌で上あごに押し付けてモグモグ食べられるように練習することが目的です。

与えるもの



まだ噛みつぶすことができないので、舌でつぶせる固さ（豆腐の固さ）が目安です。離乳食の回数を1日2回にします。この時期、1日に必要な栄養素の30～40%を離乳食から摂れるようになりますが、まだ栄養の主体は母乳やミルクです。食事の後には、初期の時と同様に母乳またはミルクを与えましょう。

ポイント



初期の時と同様、糖質グループ・たんぱく質グループ・ビタミングループの3つの食品グループからうまく組み合わせるバランスよく摂れるようにしましょう。中期食はしっかりと基礎を作る大切な時期です。食べムラが出てくる時期でもありますが、無理に与えずに赤ちゃんのペースに合わせてゆっくり進めていきましょう。味覚の幅を広げるとい点からも、できるだけ多くの種類の食品の味や歯ざわりに少しずつ慣れるようにしましょう。

9ヶ月～11ヶ月

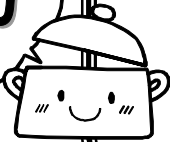


後期食



～上手にカミカミできるかな？～

目的



この時期は舌を上下左右に動かせるようになってくるので、舌を使って歯茎まで移動させて歯茎で食べ物をつぶして食べられるように練習することが目的です。

与えるもの



少しずつつぶして食べる力がついてくる頃です。目安は、歯茎でつぶせる固さ（バナナの固さ）です。離乳食の回数を1日3回（10ヶ月～＋おやつ）にします。使用できる食品が増え、牛肉・やわらかく煮た大豆、ほとんどの野菜（レンコンやゴボウなど繊維の固いものを除く）が使えます。この時期は、1日に必要な栄養素の60～70%を離乳食から摂れるようになりますが、まだ母乳やミルクからの栄養摂取も必要ですので、食事の後は母乳またはミルクを与えましょう。

鉄分不足に注意！

3回食になると、母乳やミルクを飲む量は減っていきます。そのため、鉄分が不足しがちになってしまうのです。離乳食に、レバーや赤身魚（まぐろ・かつお等）、納豆やきなこ、ひじき等といった鉄分が多く含まれている食品を積極的に取り入れていきましょう！



ポイント

好き嫌いや遊び食べが多くなってくる時期です。しかし、「食べない=嫌いなもの」と決めつけずに少し様子を見て、間をおいてから再チャレンジしてみましょう！（食べた食品が固かった・大きかった、たまたま食欲がなかった等といった一時的なことが多いです。）

3回食になるので、1日の生活リズムが重要になってきます。朝ごはんが遅いと、昼ごはんが進まない 夜遅くなってからの食事 朝ごはんが食べられない・・・というように生活のリズムがずれて悪循環になってしまうので、生活リズムを整えて3食おいしく食べられるようにしましょう。

手で持てるようなスティック状のものも取り入れて、赤ちゃんが自分で食べようとする気持ちを大切にしましょう。

刻みが小さすぎると、口にどんどん入れて飲み込んでしまうので、噛む力がつきません。早食い・丸飲みの原因にもなりますので、口の動きを見ながら、少しずつ大きさ・切り方を変えていきましょう。



フォローアップミルクについて



鉄分やビタミンが豊富に添加されているフォローアップミルクですが、毎日の食事をしっかり摂取していれば、栄養素が不足する問題はありません。ミルクでの栄養補給よりも、離乳食を第一に進めていきましょう。

12ヶ月～15ヶ月頃

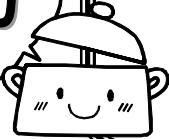


完了期食



～パクパク食べてるかな？～

目的



この時期は舌を自由に動かせるようになります。離乳食の総仕上げの時期であり、薄味に慣れて食べ物を歯茎でしっかりと噛めるように練習することが目的です。

与えるもの



やわらかく煮た、『人参グラッセ』や『肉団子』くらいの固さが目安です。

ほとんど大人と同じものを食べられるようになりますが、消化機能はまだ未発達です。味付けは薄味で、大きさや固さも気をつけましょう！

1歳過ぎ（完了期）から、牛乳・卵・青魚を使用し始めます。まずはおうちで練習してもらってから、確認後に保育園でも始めていきます。

はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使用しないようにしましょう。エビ・イカ・カニ・タコ・ソバ・貝類もアレルギーが出やすい食品ですので満1歳までは使用しないようにしましょう。

ポイント



形のあるものをしっかりと噛めるようになってくる時期ですが、大人と一緒にものはまだ食べることはできません。特に、塩分の高いものは腎臓に負担をかけてしまうので薄味が基本です。

大人の食事（味付け前のもの）から赤ちゃんが食べられる食材を取り分けて、小さく切ったり、やわらかく煮たり、味を薄くすればあっという間に完了期食のできあがり！

雰囲気大切に、家族一緒に食べるようにしましょう。楽しく・おいしく食事ができる環境作りが重要です。



～手作り離乳食とベビーフード～

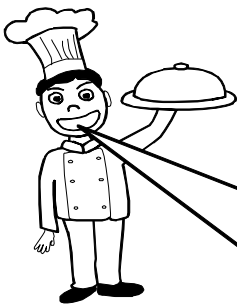


近年、種類豊富なベビーフードが多く見られるようになり、いつでも気軽に購入できる環境ですよね。ちょっと手作りの離乳食と比較してみましょう！

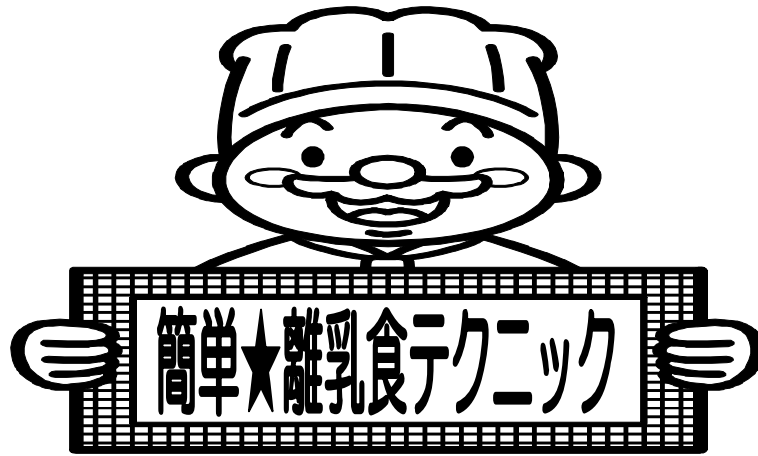
★手作り離乳食とベビーフードのメリット・デメリット★

手作り離乳食	ベビーフード
<p><u>メリット</u></p> <p>調理過程が自分でわかっているので、何が入っているかが把握できる。 (調味料や食材など)</p> <p>季節の食材が取り入れやすい。</p>	<p><u>メリット</u></p> <p>簡単に作ることができる。 (時間がかからない)</p> <p>おでかけの時に簡単に持ち運べて、食べることができる。</p>
<p><u>デメリット</u></p> <p>ベビーフードよりも調理時間が長くかかる。</p> <p>おでかけの時に持ち運びに不向き。 (利便性・衛生面において)</p>	<p><u>デメリット</u></p> <p>季節の食材が取り入れにくい。</p> <p>手作りよりも、お金がかかる。 (ベビーフードを継続していくと)</p>

・・・のように簡単に分けてみました。
では、実際に食べ比べてみましょう！



手作りの離乳食と市販のベビーフードを食べ比べてみて、どのように感じましたか？



『離乳食に時間をかけたいと思っても、忙しくてなかなか時間をかけられない・・・』、『食べる量は少しかから、無駄に作りすぎてしまう・・・』などなど、悩みの種が多いと思います！でも、ちょっと工夫すれば簡単にできる方法をご紹介します

初期食におすすめ

簡単ペーストの作り方

適した材料 人参 イモ類
カボチャ 白身魚

など。

材料に水を少し振って、ラップに包んで電子レンジへ。完全にやわらかくなったら包丁の腹などでつぶすと、あっという間にペーストのできあがり！ やけどにご注意！

冷凍保存大活躍

適した材料

おかゆ 青菜 など。
野菜スープ

ラップなどで小分けに冷凍保存しておけば、使う分だけ取り出せます
野菜スープは冷凍庫の製氷皿を使ってもOK！

凍ったままなら、簡単にすりおろせるので初期食～完了期食まで幅広く便利に使えます

レンジで簡単軟飯

ごはん約50gに、水大さじ4杯ほど加えてよく混ぜる。ラップをして、電子レンジで3分ほど加熱。すると、あっという間に軟飯のできあがり！

フォークも大活躍

包丁で刻むのが面倒な時は、フォークが活躍！魚や野菜、麺など、簡単に刻むことができます

冷凍にしておくと便利な食材

肉類 ごはん パン スープ
野菜 など。

冷凍に不向きな食材

生野菜 卵 豆腐 寒天 牛乳
こんにゃく たけのこ など。

冷凍保存は1～2週間以内で。



~おわりに~

今回の育児講座で、実際に各段階の離乳食を見ていただきましたがいかがでしたか？準備食～完了期食を経て幼児食に移行する約1年半という期間はあっという間です。この期間で今後の子どもの食習慣・食嗜好の基礎が作られます。だからといって、なにも難しいものを作る必要はありません。いざ離乳食を作るとなると、『大人のごはんと別に作らなきゃ・・・』、『今日は何を作ろうか・・・』と頭を悩ませてしまうことも多いかもしれません。しかし、いつもの食事から赤ちゃんに使える食材を選ぶことで、簡単に離乳食が完成するんです！

愛情を持って多くの素材の味を教えてあげること・手作りの味を教えてあげること、子どもの体も心も成長していきます。

離乳食はもちろん、食事は『上手に食べられるか』というよりも『楽しい雰囲気食べられるか』ということが大切です。力を入れずにリラックスして、少しずつ進めていきましょう！