

# 乳幼児期の栄養

## 「乳幼児食教室・後半」



1. 赤ちゃんの機嫌や健康状態を見て、あせらずにすすめましょう。
2. 1日の食事のリズムを大切に、楽しい雰囲気、食べる楽しさを体験させてあげましょう。
3. 離乳食を作る時は、衛生的に取り扱いましょう。

★離乳食のすすめ方やポイント、献立などは四日市市のホームページでも  
ご覧いただけます。

四日市市のホームページより

ライフメニュー「子育て」



ライフステージで探す「0～2歳児」



離乳食について



★離乳食がうまく進まない、作り方がわからない…などの困りのことがあれば、  
電話相談をご利用下さい。

☎：059-354-8187

(四日市市 こども家庭センター 母子保健第1係・第2係)

月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

(祝日、年末年始を除く)

## ☆9か月を過ぎると、離乳食は、3回食に進みます。

赤ちゃんの気持ちを大切にしながら、家族といっしょに食べる楽しさや、自分で食べる楽しさを体験させてあげましょう。



### \* 気をつけたい食品

はちみつ・黒砂糖	・乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは与えないでください。
卵	・卵は、アレルギー症状を起こすこともあります。 卵によるアレルギー症状がある方は、医師の指示に従いましょう。 完全に火をとおして与えましょう。 ・生卵は、2歳頃から使用できます。 (食中毒が発生しやすい頃には気をつけましょう。)
牛乳	・牛乳を飲用するのは、1歳以降にしましょう。 ・離乳食の材料としては少量使用できます。

### \* 食物アレルギーについて

- ・特定のアレルギー体質を持つ場合に、強いアレルギー反応を引き起こすおそれのある食品があるので注意しましょう。
- ・医師の指示を受けずに、アレルゲン除去を行うことは、子どもの成長・発達を損なうおそれがあるので、必ず医師の指示を受けましょう。
- ・初めての食材を与える場合やアレルギーの出やすい食材は、医療機関に受診しやすい平日の午前中に与えましょう。

**参考** アレルギー物質を含む加工食品の表示

\*表示義務のある食品・・・えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生

\*表示することを推奨している食品・・・あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド

### \* フォローアップミルクについて

母乳や育児用ミルクの代替品ではありません。

必要に応じて（離乳食が進まず、鉄不足のリスクが高い場合など）使用するのであれば、9か月以降にします。

### \* 水分補給について

日常的には、湯冷ましや麦茶で水分補給をしましょう。

夏季には、水分不足にならないように気をつけましょう。

イオン飲料は、病気で発熱したり、下痢状態が続く場合に、医師の指示に従って使用しましょう。

# (9～11か月頃)

## 「家族一緒に楽しい食卓体験を！」

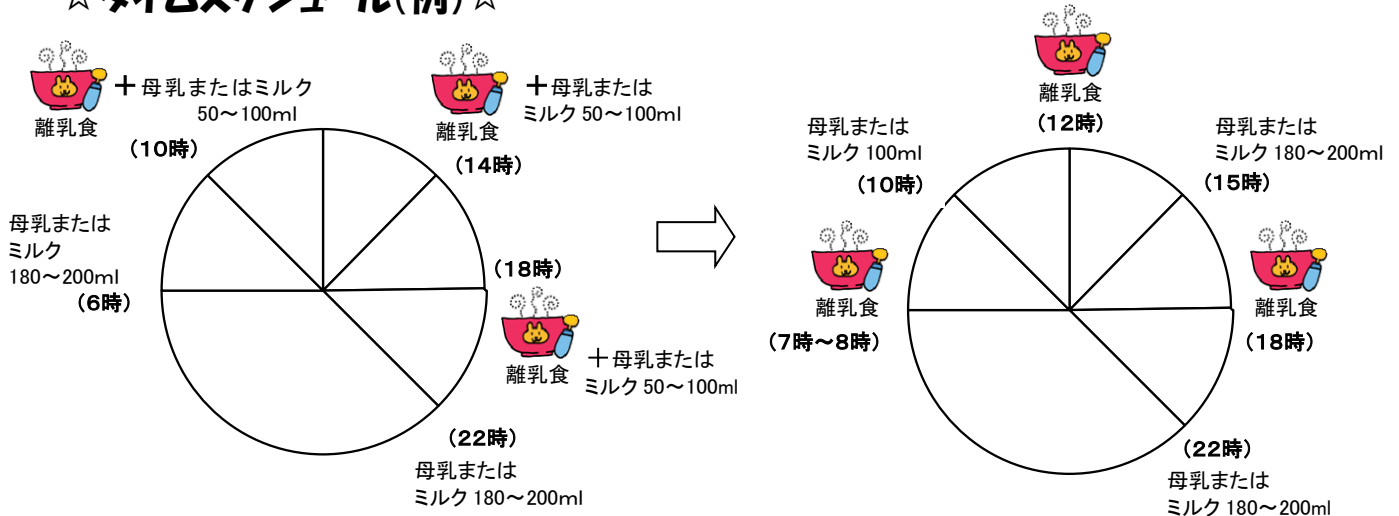
\* 奥の歯ぐきでつぶして食べられるよう見守ってあげましょう。

### ☆ポイント☆

- ① 1日3回食へと進めましょう。  
(離乳食の量が増えるにつれ、食後の母乳やミルクは徐々に減らしていき、なくしていきます。)
- ② 食品のかたよりが出ないように、いろいろな食品をバランスよく使いましょう。
- ③ 離乳食の調理形態は、やわらかく歯ぐきでつぶせる固さにしましょう。
- ④ 味付け(塩味、甘味)は大人の1/2位に。漬物、佃煮、酒のつまみなどは与えないようにしましょう。
- ⑤ 大人の食事から離乳食を作る場合は、味を大人用に濃くする前に取り分けましょう。
- ⑥ コップでお茶などを飲む練習をしましょう。(1歳以降に哺乳瓶を卒業するための準備)
- ⑦ 自分で食べる楽しみ、体験を増やしましょう。(手づかみ食べを認めてあげましょう。)

ミルクの量の目安(単位 ml)		
目安	1日の量	離乳食後の量
9～11か月頃	700→460	100→0

### ☆タイムスケジュール(例)☆



### ☆アドバイス☆

#### ♪好き嫌いのない子に

赤ちゃんの食べ物の好みはめまぐるしく変化します。昨日食べなかったものが、今日は食べられることもあります。無理強いして食べさせるよりも、気長に構え、楽しい雰囲気で作るようにしましょう！

- ① いろいろな食品や味を体験することで、嗜好の幅も広がります。  
苦手なものでも日をおいたり、調理方法を変えたりすると食べられることがあります。
- ② 大人がおいしそうに食べているものに好奇心や興味を持ち、「食べてみようかな。」という思いがあらわれます。家族で楽しく食卓を囲んで、食べる意欲を引き出しましょう。
- ③ 食品の食べやすさ、食べにくさによって食べる食品の偏りが出ることもあります。  
今いちど離乳食の調理方法・味・形態について、見直してみましょう。

## 《 食品の使い方・1回あたりの目安量 》

9か月～11か月頃			
I	米	5倍がゆ～軟飯 90g～80g (こども茶碗1杯)	9か月頃は5倍がゆが目安。徐々に軟飯(ご飯に湯をかけ、加熱してもよい)に慣れさせる。
	パン	食パン (6枚切 1/2枚)	やわらかいパンは、小さく切ってそのまま与える。 トーストは、育児用ミルクや加熱した牛乳に浸してもよい。 手づかみ食べができるようなら、持ちやすい大きさに切って与える。
	めん	乾麺20～30g (ゆで麺60～90g)	やわらかくゆで、1～2cmくらいの長さに切る。 手づかみ食べができるようなら、少し長めに切ってもよい。
	その他	いも コーンフレーク(プレーン) オートミール ホットケーキ クラッカー	いもは粗くつぶす コーンフレークはくだいて育児用ミルクまたは加熱した牛乳をかける。 オートミールは湯に入れ、沸騰後弱火で3分煮て、加熱した牛乳や育児用ミルクをかける。 ホットケーキはやわらかく焼いてちぎる。うまく飲み込めない時は、育児用ミルクや加熱した牛乳に浸すとよい。 クラッカーは主食の一部として、細かくくだいて与える。手に持って食べられる場合は、そのまま持たせる。
II	野菜 果物 海藻	30～40g	食物繊維の多い野菜(ごぼう、れんこん、たけのこなど)以外は、やわらかく煮ればほとんどの野菜・果物が使用できる。 (手づかみをしたい子には、手に持ちやすい大きさに調理する。) 海藻は適宜きざんで使う。
III	魚・貝	15g (生の重量)	あじ、いわし、さば、さんまなどの青魚・かき(貝)のやわらかい部分を用いてもよい。十分に加熱する。
	肉	15g (ひき肉なら大さじ1強)	鶏肉の他、牛、豚の赤身肉も使用できる。 レバーも少量なら鉄の補給として使用できる。
	大豆製品	豆腐45g 又は 納豆15g	大豆はやわらかく煮たものをつぶして与える。丸のまま与えると気管に詰まることがあるので必ずつぶして与える。
	卵	全卵1/2個	全卵が使えたら、マヨネーズを使用してもよい。
	乳製品	ヨーグルト(無糖)なら 80g	育児用ミルク、牛乳を料理に使う。 パルメザンチーズ、プロセスチーズは野菜、おかゆと煮て溶かす。
油脂類	少量	サラダ油、バターが使用できる。	
調味料	少量	少量使用できる。食品のもつ味を生かしながら薄味でおいしく調理する。	

半量ずつ与える。  
2種類組み合わせる時は、

※離乳食には、食品群Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせましょう。

※この進め方や量はあくまでも目安であり、赤ちゃんの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整しましょう。

## (12～18か月頃)

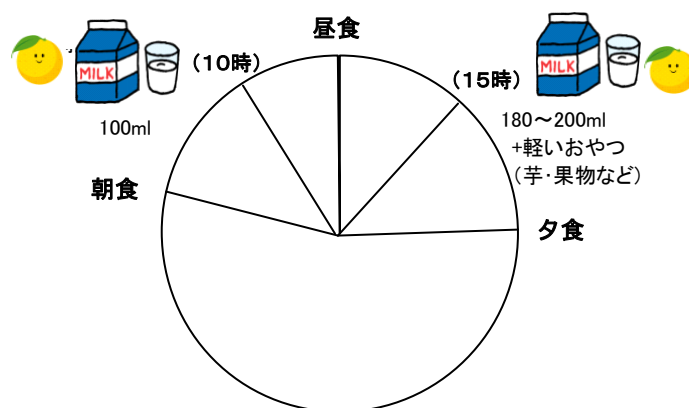
### 「自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。」

\* 身体も心もぐんぐん成長する時期です。規則正しい食習慣の基礎作りをする大切な時期にもなります。

#### ☆ポイント☆

- ① 生活のリズムを整えましょう。
  - 1日の食事時間を大人と同じ時間にしましょう。(※夕食は6～7時位までにしましょう。)
  - (朝起きてすぐと、寝る前のミルクはなくしていきましょう。)
  - 間食(おやつ)を1日に1～2回、時間を決めてあげましょう。
  - 早寝、早起きを心がけましょう。
- ② 哺乳瓶の使用はやめ、コップで飲むようにしましょう。
- ③ 母乳または育児用ミルクは、離乳の進行及び完了の状況に応じて与えましょう。
- ④ 食事の固さは、大人の食べているものよりも少しやわらかくし、ある程度大きさがあるものにしましょう。(手づかみができ、前歯でかじりとれるメニューも取り入れていきましょう。)
- ⑤ 味は薄味を心がけましょう。香辛料は避けましょう。
- ⑥ 家族一緒に楽しく食事ができるような雰囲気づくりをしましょう。

#### ☆タイムスケジュール(例)☆



#### ☆おやつについて☆

##### ・どうしておやつが必要なの？

子どもの胃は小さいため、3回の食事では十分な栄養をとることができません。

そのため、おやつで栄養を補うことが必要です。

おやつ=お菓子ではなく、食事の一部と考えましょう。

##### ・おやつを与えるときに注意したいこと

- ① 1日1～2回、時間を決めてあげましょう。
- ② 食事に影響しないように、量を決めてあげましょう。  
エネルギーは100～150kcal程度が目安です。
- ③ 牛乳、お茶などの飲み物を組み合わせさせてあげましょう。

##### ・望ましいおやつの例

{ おにぎり、ふかしいも、牛乳・乳製品、果物など  
食事の素材を活用して与えましょう。 }



## 《 食品の使い方・1回あたりの目安量 》

12か月～18か月頃			
I	米	軟飯～ご飯 90～80g (こども茶碗1杯)	軟飯からご飯に慣れさせる。家族の食事から取り分けのご飯が固いときは、湯を加えて電子レンジで加熱するとよい。
	パン	食パン (6枚切2/3枚)	スティック状に切った食パンを軽くトーストしたものや、食パンにバター、ジャムをぬってロールサンドにすると手に持って食べやすい。
	めん	乾麺40g (ゆで麺110g)	やわらかくゆで、2～3cm前後の長さに切れれば、手づかみ食べがしやすい。
	その他	いも  コーンフレーク (プレーン) ホットケーキ クラッカー	いもは口に入れやすい大きさや、手に持ちやすい形に切って調理する。素揚げ、天ぷら、コロケなどにしてもよい。  コーンフレークはくたいてミルクまたは牛乳をかける。  ホットケーキ、クラッカーは手に持ちやすい大きさにして与えるとよい。
II	野菜 果物  海藻	40～50g	食物繊維の多い野菜(ごぼう、れんこん、たけのこなど)以外は、やわらかく煮ればほとんどの野菜・果物が使用できる。(手づかみ食べをするには、手に持ちやすい大きさに調理する) 海藻は適宜きざんで使う。
III	魚	15～20g (生の重量)	新鮮でうす味のものであれば、干物も使用できる。 野菜やご飯と混ぜるなどして塩分を調整する。
	肉	15～20g (生の重量)	ハンバーグや肉団子など、固めた料理を取り入れる。 薄切り肉を細かくきざんでもよい。 ウインナー、ハム、コンビーフなどは、添加物や塩分の少ないものを選び、加熱して使用する。
	大豆製品	豆腐なら 50～55g	生揚げ、がんもどき、油揚げも使用できる。 油抜きをして、煮付けや汁物の具に使える。
	卵	全卵1/2～2/3個	たまご焼き、オムレツ、卵サンドイッチなどさまざまな料理に。
	乳製品	牛乳なら 1日当り 300mlを目安	牛乳の他に、ヨーグルト、チーズも使用できる。 (例:牛乳100ml+ヨーグルト100g+スライスチーズ1枚など)
油脂類	少量	サラダ油、バターが使用できる。	
調味料	少量	食品のもつ味を生かしながら薄味でおいしく調理する。	

2種類組み合わせる時は、  
半量ずつにする。

※この進め方や量はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整しましょう。

無理強いしないで、あせらずに、ゆったりとした気持ちで進めましょう。

## <9~11か月頃の献立>

### ～はじめの頃～



### ♪ 5倍がゆ (全がゆ) (米から作る場合)

米	40g (1/4カップ)
水	250ml (1と1/4カップ)

※作り方は10ページ「おかゆの作り方」を参照。  
(1回分の目安 90g)

### ♪ 魚のかば焼き

		4回分
魚(3枚おろし)		60g
片栗粉または小麦粉		適宜
油		適宜
A {	だし汁	1/3カップ
	しょうゆ	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
ほうれん草		40g

- 魚は骨をとり、そぎ切りにし、片栗粉または小麦粉を薄くつけて、多めの油で焼く。
- 1の魚にAを加えて煮からめる。
- ほうれん草は、ゆでて粗く刻み、魚に添える。  
(1回分の目安 魚15g・ほうれん草10g)

### ♪ 野菜のヨーグルトかけ

		1回分
かぼちゃ		20g
プレーンヨーグルト		大さじ1

- かぼちゃは種と皮をとり、やわらかくなるまでゆで、8mm角に切る。
- 皿に1を盛り、プレーンヨーグルトをかける。

### ～おわりの頃～



### ♪ 軟飯

ご飯	60g
水	1/4カップ位

ごはんの水をふりかけて、電子レンジにかける。  
(500Wで4分間が目安。途中で一度かき混ぜる。)  
(1回分の目安 80g)

### ♪ 豆腐と野菜の卵とじ

		2回分
絹ごし豆腐		60g
玉ねぎ		20g
にんじん		10g
だし汁		1/2カップ
A {	砂糖	1g(小さじ1/3)
	しょうゆ	2g(小さじ1/3)
卵		1/2個(25g)

- 豆腐は1cm角に切る。  
玉ねぎは8mm角、にんじんは5mm角に切る。
- 鍋に玉ねぎ、にんじん、だし汁を入れやわらかくなるまで煮る。
- 2に豆腐とAを加えて煮る。
- とき卵でとじ、完全に火を通す。(1回分の目安 50g)

### ♪ ほうれん草のごまみそ和え

		4回分
ほうれん草		1/3束(60g)
A {	みそ	小さじ1/2
	砂糖	小さじ2/3
	だし汁	小さじ2
	すりごま	小さじ1/3

- ほうれん草はやわらかくゆでて、縦、横に切る。
- 鍋にAの調味料を入れて混ぜ、火にかける。  
火を止めてから、水気を絞った1とすりごまを加えて和える。  
(1回分の目安 15g)  
※小松菜・キャベツなどでもおいしくできます。



## <12~18か月頃の献立>



### ♪ごはん

ごはん 1回分 80g

### ♪野菜のみそスープ

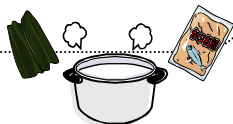
	2回分
かぼちゃ	20g
玉ねぎ	20g
だし汁	160ml
みそ	小さじ1
牛乳	大さじ4

1. かぼちゃは皮と種をとって、1cm厚さの食べやすい大きさに切る。
2. 玉ねぎは薄切りにする。(繊維に直角に切る)
3. だし汁で1、2をやわらかくなるまで煮て、みそを溶き入れ、最後に牛乳を加えてあたためる。  
(1回分の目安 80g)

※にんじん・さやいんげん・かぶ・ブロッコリー・だいこん・チンゲン菜などでもおいしくできます。牛乳の代わりに豆乳でもおすすめです。

### ♪おいしいだし、のとり方

1. 昆布2gを1カップの水に30分以上浸す。
2. 弱火にかけ昆布のまわりから気泡が出てきたら、昆布を取り出し、かつお節4g(ミニパック1袋)を加える。ひと煮立ちしたら、火を消す。
3. かつお節が下に沈むまで1~2分おいて、こす。



## ♪豆腐入りハンバーグ

	8回分(8個)
豆腐	100g
豚ひき肉	120g
塩	1g(小さじ1/6)
玉ねぎ	20g
片栗粉	小さじ2
油	小さじ1
A { ケチャップ	大さじ1
水	120ml
にんじん(棒状)	80g
じゃがいも(棒状)	80g

1. 豆腐はキッチンペーパーに包み、ラップなしでレンジに1分程度かけて水切りをし、つぶす。
2. 豚ひき肉に塩、玉ねぎのみじん切り、片栗粉、1の豆腐を加えてよく混ぜ合わせる。8等分にし、小判形にまとめる。
3. フライパンに油を熱し、2を両面焼く。(途中ふたをする)
4. 余分な油をふきとり、Aを加えて煮からめる。
5. にんじん、じゃがいもは、1cm角の棒状に切り、やわらかくゆでてハンバーグに添える。

(1回分の目安 ハンバーグ1個)

- ✨ ♥ ✨ ♥ ✨ ♥ ✨ ♥ ✨ ♥ ✨ ♥ ✨ ♥ ✨
- \* 片栗粉のかわりに、とき卵16g(1/3個分)とパン粉大さじ1杯を加えて作ることもできます。
  - \* ハンバーグは多めに作り、焼いてから冷凍保存しておくと便利です。解凍するときは、中までしっかり加熱しましょう。



～離乳期に大切にしたいこと～

赤ちゃんの気持ちを大切にしながら、  
食事の時間を過ごしましょう

## 「手づかみ食べ」の時期を大切にしましょう！！

### ★「手づかみ食べ」の重要性

『手づかみ食べ』とは、食べ物を目で確かめて、手指でつかんで、口まで運び、口に入れるという、手と口の協調運動です。

- 目で、食べ物の位置や、食べ物の大きさ・形などを確かめます。
- 手でつかむことによって、食べ物のかたさや温度などを確かめるとともに、どの程度の力で握れば適当であるかという体験を積み重ねます。
- 口まで運ぶ段階では、指しゃぶりやおもちゃをなめたりして、口と手を協調させた経験が生かされます。

手づかみ食べが上手になる → 目と手と口の協調ができてくる → 食器・食具(スプーン・フォークなど)がうまく使えるようになる。

### ★「手づかみ食べ」を上手にするために・・・

#### 『手づかみ食べ』のできる食事に

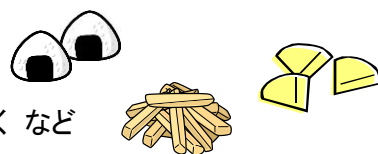
ご飯をおにぎりにする 野菜の切り方を大きめにする など

#### 汚れてもいい環境を

エプロンをつける テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷く など

#### 食べる意欲を尊重して

食べさせるのではなく子ども自身が食べるように 食事時間に空腹を感じるようにする



## ◆食べ物による窒息事故を防ぐために

乳幼児は、食べ物などによる窒息事故がおきやすいので注意しましょう

### ★ 乳幼児で窒息を起こす原因になった食べ物

ナッツ類、丸いあめ、ブドウ、プチトマト、もち、ちくわ、たくあん、こんにやく入りゼリー、生のにんじん、セロリ、リンゴ、ソーセージ、肉片、こんにやく、ポップコーン、おせんべい、ベビー用のおやつなど

### ★ 食べ物による窒息事故を防ぐために

- ・食べ物は食べやすい大きさにして、よく噛んで食べるようにしましょう。
- ・食事の際は、なるべく誰かがそばにいて注意して見てみましょう。
- ・あおむけに寝た状態や、歩きながら、遊ながら食べさせないようにしましょう。
- ・食べ物を口に入れたままの会話、テレビを見ながらの食事はさせないようにしましょう。
- ・食事中にびっくりさせるようなことはしないようにしましょう。
- ・食べることを無理強いしないようにしましょう。
- ・小さな食べ物を放り上げて口で受けるような食べ方をさせないようにしましょう。

### ★ 食べ物による窒息事故を防ぐために

万が一、つまった時のために応急手当を覚えておきましょう。

## ♪米（ご飯）と水の割合の目安

《米から作る》		※米1/2カップは約80g	
おかゆ	米 : 水	作りやすい分量	
5倍がゆ	1 : 5	米 1/2カップ	+ 水 2と1/2カップ(500ml)
軟飯	1 : 3	米 1/2カップ	+ 水 1と1/2カップ(300ml)
《ご飯から作る》		※ご飯1/2カップは約60g	
おかゆ	ご飯 : 水	作りやすい分量	
5倍がゆ	1 : 2~3	ご飯 1/2カップ	+ 水 1~1と1/2カップ(200~300ml)
軟飯	1 : 0.5	ご飯 1/2カップ	+ 水 1/4カップ(50ml)

## ♪おかゆの作り方

米から炊く	鍋等	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 米は洗って水気をきり、鍋に入れて分量の水を加え、20~30分おいて、吸水させる。</li> <li>② ふたをして強火にかける。沸騰したら、火を弱め、吹きこぼれないようにふたを少しずらして、約50分煮る。</li> <li>③ 火を止めて、きっちりとふたをし、10分程蒸らす。</li> </ul>
	炊飯器 大人のご飯を炊く 時に一緒に炊く	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 米は洗って水気をきり、耐熱で深みのある器に入れて、分量の水を加え、20~30分おいて、吸水させる。</li> <li>② 炊飯器に普段ごはんを炊くように水加減して入れた米の中央に、①を入れて炊く。ご飯が炊けてスイッチが切れる時に、おかゆも炊き上がる。</li> </ul>
	炊飯器 おかゆのみ炊く	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 米は洗って水気をきり、耐熱で深みのある器に入れて、分量の水を加え、20~30分おいて、吸水させる。</li> <li>② 炊飯器に①の器の1/3位の高さまで水を入れ、①の器を入れて炊く。</li> <li>③ おかゆのみ炊く場合は、自然に電源が切れないので、1時間位したら開けて様子を見て電源を切る。</li> </ul>
炊飯器 ご飯から炊く	<ul style="list-style-type: none"> <li>① ご飯と水を鍋に入れ、ご飯をほぐして、ふたをして火にかける。</li> <li>② 沸騰したら、ふたをずらして弱火にし、様子を見ながら、粥の場合は20分程度、軟飯は5分程度煮る。</li> <li>③ 火を止め、ふたをしたまま7~8分蒸らす。</li> </ul>	

※ご飯の固さや作る量、鍋の形状、火力などによって、でき上がりの状態が変わるので、ご飯や水の量を加減してください。