

# 離乳食・乳幼児期の食事について

世田谷区立 南奥沢保育園

## ★子どものころの食生活はなぜ大切？

大人になってからの食習慣・生活習慣に影響を与えるからです！



朝食を食べる習慣



野菜・海草・大豆製品が  
食卓に並ぶ



味の濃い薄いの感覚  
よく噛む習慣



食事の時間や  
あいさつをする習慣

元気で健康的な生涯を送るには、どんな生活習慣を身につけたらよいのでしょうか？

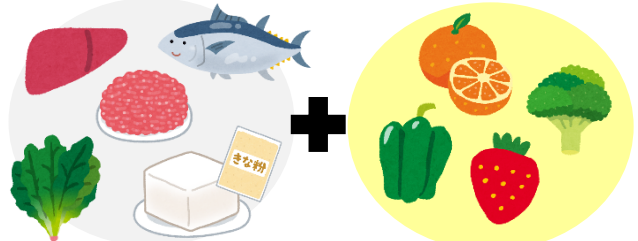
## ★離乳食の目的とは？

### ① エネルギーや栄養素をとるため

赤ちゃんは生後半年頃から、母乳やミルクだけではエネルギー・栄養素が不足するため、離乳食で補います。  
とくに鉄分は不足しやすいです（生後半年で、胎内にいるときにお母さんからもらった貯蔵鉄を使い切るため）  
不足すると…なんとなく元気がない・顔面蒼白 など

母乳……母乳に含まれる鉄分は少ない。  
離乳食で補わないと不足しがち。  
粉ミルク…母乳と比べ 20～40 倍の鉄分を  
含むため、鉄欠乏になりにくい。

どちらの場合でも、離乳食には鉄分を積極的に使いましょう♪



鉄分を多く含む食品

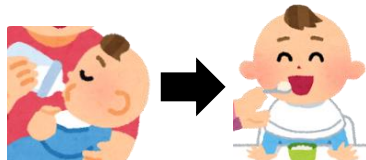
+

鉄分の吸収を助ける  
ビタミンCを多く含む食品

赤ちゃんの状態に合わせて、  
9か月以降はフォローアップミルクの活用も検討しましょう。

### ② 食べる経験を積むため

母乳やミルクを「飲む」ことと、食べ物を「食べる」ことでは、口の動かし方が異なります。赤ちゃんは、最初から上手に食べられるわけではありません。離乳食を通して、口を動かす、噛む、飲み込むなど、「食べる力」を少しずつ育てていきます。



また、赤ちゃんが自分で

「目で見たいものを」「手でつかんで」「感触や温度を感じ」「口に入れてかじって」「噛む」という協調運動を育てていくことも、「食べる力」をそだてるために大切です。

### ③ 食べる楽しさを伝えるため

食べ物や「食べること」は、赤ちゃんにとってまだまだ未知の世界！「これはなんだろう？」と興味を持つ一方で、初めてのものには慎重になることもあります。成長や好みも一人ひとり違うので、「昨日は食べてくれたのに…！」など、なかなかマニュアル通りにはいかないもの。

そんなときも、「そういう日もあるよね」と焦らずに。

「おいしいね♪」と声をかけながら

一緒に食事をして、赤ちゃんの

「ごはんって楽しい！」

という気持ちや、安心感を

はぐくんでいきましょう。



赤ちゃんに合ったすすめ方で、食事の楽しさを伝えていきましょう

離乳食は、**焦らず赤ちゃんの様子に合わせて進めましょう。**

食材は「小さければ OK」ではなく、成長に合わせた**大きさ・硬さ・形**にすることが、食べる力を育てます。  
食べづらそうなときは、**無理せず一つ前の形に戻して OK!** また別の日にチャレンジしてみましょう♪

## ★離乳食のすすめ方

### 初期食（5～6 か月ごろ）

ヨーグルト状の食べ物を、舌を前後に動かし飲み込みます。赤ちゃんが口の使い方を自分で学べるように、スプーンを下唇にあてて食べ物の取り込みを待ちましょう。  
→口まわりの筋肉を育て、「**お口ぼかん**」を予防します。



### 中期（7～8 か月ごろ）

食べ物を舌で上あごに押しつけ、つぶして食べます。食事のとき、舌が上下に動いているか確認しましょう。また、**いろいろな食材を取り入れて**、味、食感など、赤ちゃんに様々な食の経験をつませてあげましょう。



### 後期食（9～11 か月ごろ）

舌を左右にも動かし、食べ物を歯ぐきで噛んで食べます。また、食事に興味が出て、**手づかみ食べ**も始まる時期です。手づかみ食べを繰り返すことで、自分に合った一口量や噛む力加減を少しずつ身につけていきます。たくさん手づかみをさせてあげましょう◎



### 完了期食（12 か月ごろ～）

**前歯でかじり、奥歯や歯ぐきでつぶす**経験を重ねて、噛む力を育てていきましょう。やわらかく煮た野菜スティック、おにぎりなど、赤ちゃんが掴んで食べやすい形態がおすすめ◎食べ物は、肉団子くらいのやわらかさを目安に。食事のリズムや朝ごはんの習慣も大切です



## ★乳幼児期にそだてたい力



### ① 「かじりとり」経験を大切に

前歯でかじりとり、よく噛んで食べることで、**自分に合った一口量を覚え、噛む力を育てていきます。**

これは、つめこみ食べを防止し、食事の丸飲みや窒息予防にもつながります。

乳児にはやわらかく煮た野菜スティックや、大きめのやわらかい野菜、幼児にはパン、おにぎり、おせんべいなど、自分でかじりとれる食べ物を取り入れて、「自分で食べる力」をそだてていきましょう。

### ② さまざまな食材に触れること

子どもにとって、初めての食べ物は未知のものです。旬の野菜・果物、魚、海藻、大豆製品など、さまざまな食材を食卓に取り入れましょう。たとえ子どもが食べなくても、家族がおいしそうに食べる姿を見ただけで、食への興味につながります。**いろいろな食材との出会いが、食の幅を広げ、その後の健康の基礎を作ってくれます。**

### ③ 食事のリズムをととのえること、おなかがすくりズムを作ること

朝・昼・晩と決まった食事時間を定着させましょう。+エネルギー補給のためのおやつ(間食)も。

特に、**朝ごはんは大切**。午前中から元気に活動できることで、夜は自然と眠くなり、朝すっきり早く起きられるようになります。うんちも出やすく、健康的な生活習慣をつくっていきましょう。

### ④ 食事の時間を楽しい時間だと感じてもらうこと

食べない、遊んでしまう、好き嫌いがある…。そんな日もあります。「食べなさい!」と叱るより、「もうおしまいにする?」「ペロっとなめただけ頑張ってみよう?」など、前向きにゆったりとらえていきたいですね。家族がおいしそうに食べていると、子どもも「食べてみようかな」と興味をもつきっかけになります。

**食べるだけでなく、家族で食卓を囲む時間そのものを楽しみましょう♪**