

あおばの食育



さんの

お食事ハンドブック

～0歳から3歳ごろまで～



離乳期から幼児期のお食事のポイントをまとめました。お手元に残していただき、お子様の成長とともにご活用ください。



お誕生日



年 月 日

4か月児健診

年 月 日 ()

1歳6か月児健診

年 月 日 ()

3歳児健診

年 月 日 ()



離乳期編(5か月～18か月ごろ) 幼児期編はP4へ

離乳食って何？

離乳食は、成長とともに母乳やミルクだけでは必要な栄養が不足していくため、食物に移行する過程に食べる食事をいいます。この間に赤ちゃんの口の機能は、母乳やミルクを吸うことから、食物をかみつぶして飲み込むことへと発達していきます。

離乳食は食べる練習です

赤ちゃんの様子を見ながら、食物の種類や量を増やし、いろいろな形態、味を体験していきましょう。

乳児ボツリヌス症予防のため、はちみつは1歳までは与えてはいけません。

準備期

「泣いたら授乳」は卒業

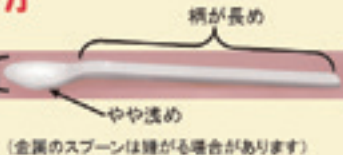
生活リズムを整え、授乳間隔を3～4時間くらいあけます。

家族が食事をしている姿を見せる

食べることに興味を持たせます。離乳食を始める前から、果汁を与えたり、スプーン慣らしをする必要はありません。

●スプーンの選び方

口に合わせて
幅は狭い



開始初日(生後5～6か月)

離乳食は()
から始めました

開始初日は、赤ちゃんの体調が良い、平日がおすすめ

体調の急変に備えて、医療機関が診療している時間を選びましょう。

1日1回できるだけ毎日、同じ時間に離乳食

午前中の授乳の前には与えます。離乳食が終わってから十分に授乳します。

簡単なおかゆの作り方

炊飯器を使って、大人のご飯と一緒に作る方法をご紹介します。



耐熱性の深めの容器(ジャムなどが入っていたビンや湯飲み)を用意します。
*炊飯器に合わせて大きさを選びましょう。

- ① 米を量り、洗う
初めてのおかゆの水分量の目安 米1:水5
例: 米小さじ1杯(5ml) + 水小さじ5杯(25ml)
- ② ①の米と水を耐熱性の容器に入れる (容器の蓋はしない)
- ③ 大人用に炊飯のセットした米の上に②の容器をのせる
(容器が倒れないように軽く米の間に押し付ける)
- ④ 通常の炊飯コースで炊く (予約タイマーもOK)
- ⑤ 炊き上がったら取り出し、すりつぶす

※野菜もごはんと一緒に炊くと、簡単にやわらかく調理できます。



輪切りのにんじんをのせて
一緒に炊いてみました

離乳食用に小さな
すり鉢とすりこぎが
あると便利です

離乳初期(ごっくん期 生後5~6か月頃)

お気に入りの食べ物は、

(/)

◆ 初期(ごっくん期)の形状



にんじん

やわらかくゆでて、すりつぶした後、お湯やミルクでのぼす



ほうれんそう

ゆでて水にさらしてアクを抜き、すりつぶしてから裏ごししてのぼす

お湯やミルクでのぼす際は

離乳食を始めた頃

慣れてきたら

そろそろ中期へ

ポタージュ状

ヨーグルト状

ペースト状

マッシュ状



体を少し後ろに傾けた姿勢で背中を支えて食べさせます。スプーンは下唇の上に乗せて、唇を閉じたらそっと引き抜きます。

食材の種類の増やし方

離乳初期は、こどもの様子を見ながら1日1さじずつ始めます。

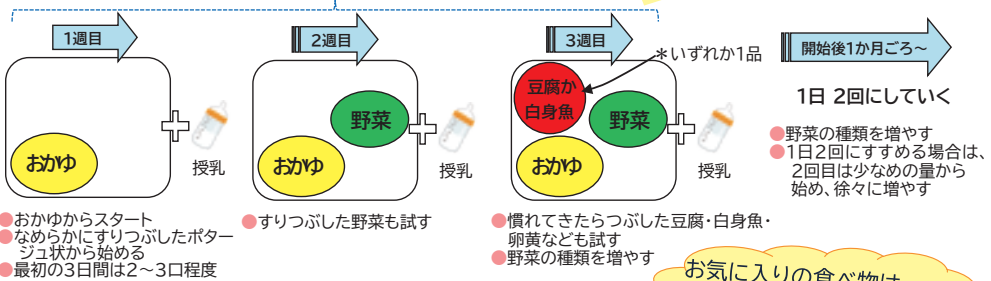
母乳やミルクは飲みたいだけ与えます。

新しい食材は1日1種類にします

食材は必ず加熱します

とろみをつけると食べやすくなります

1日1回(5~6か月ごろ)



離乳中期(もぐもぐ期 生後7~8か月頃)

お気に入りの食べ物は、

(/)

◆ 中期(もぐもぐ期)の形状



にんじん

やわらかくゆでて、すりつぶした後、粗めにつぶしてたり、みじん切りにする



ほうれんそう

ゆでて水にさらしてアクを抜き、みじん切りにしてのぼす

◆ 食べさせ方



スプーンを入れてお口をしっかり閉じられたら、初期から中期への移行の目安です。



体を地面と垂直な姿勢で安定させて食べさせます。

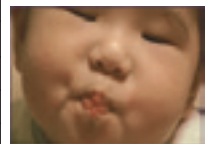
◆ 授乳と離乳食のタイムスケジュール例 ※赤ちゃんに合わせて調整してください



◆ 離乳食の種類と目安量 ※赤ちゃんに合わせて調整してください

	種類	目安量	料理例	
1回あたりの目安量	主食	穀類	全かゆ50~80g	雑炊、パン粥、煮込みうどん、ミネストローネ
	副菜	野菜・果物	20~30g	スープ煮、クリーム煮、含め煮、煮浸し
		魚	10~15g	クリーム煮、トマト煮、あんかけ
	主菜	または肉	10~15g	そぼろ煮、ささみくず煮
		または豆腐	30~40g	絹ごし豆腐、あんかけ豆腐、納豆かゆ
		または卵	黄身1~全卵1/3個	卵とじ、いり卵
		または乳製品	50~70g	ヨーグルト和え、ミルク煮、チーズ煮

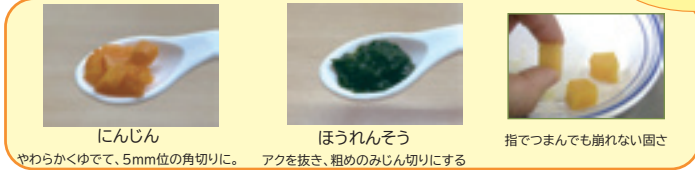
◆ もぐもぐ食べ



口の周りにちからを込めるので、口をきゅっと結んだり(唇が薄くなる)、えくぼがでたりします。

離乳後期(かみかみ期 生後9~11か月頃) 初めて手づかみ食べをしたのは、 (/)

◆ 後期(かみかみ期)の形状



◆ 食べさせ方



スティック状のゆで野菜などで手づかみの練習もはじめます。

◆ 授乳と離乳食のタイムスケジュール例 ※赤ちゃんに合わせて調整してください



◆ 離乳食の種類と目安量 ※赤ちゃんに合わせて調整してください

	種類	目安量	料理例	
1回あたりの目安量	主食	穀類	全かゆ90~軟飯80g	ドリア、フレンチトースト、マカロニグラタン
	副菜	野菜・果物	30~40g	ごま和え、ソテー、シチュー、グラッセ
	主菜	魚	15g	煮魚、焼き魚、ムニエル
		または肉	15g	肉団子、ハンバーグトマト煮、シチュー
		または豆腐	45g	高野豆腐、木綿豆腐、煮豆
		または卵	全卵1/2個	卵とじ、いり卵
または乳製品	80g	チーズ焼き、ミルクゼリー		

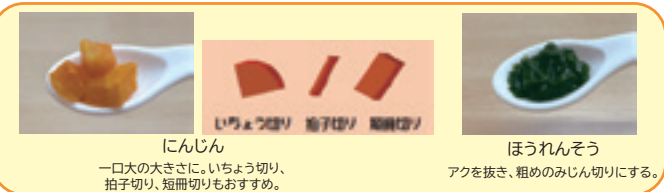
◆ かみかみ食べ



左右の歯くまでかみつぶすので唇が左右にねじれて動きます。

離乳完了期(ぱくぱく期 生後12~18か月頃) 好きな食べ物は 苦手な食べ物は (/)

◆ 完了期(ぱくぱく期)の形状

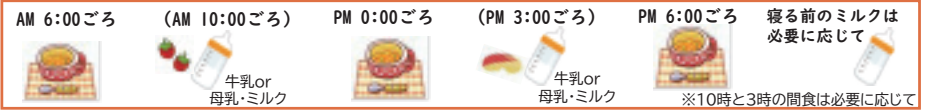


◆ 食べさせ方



テーブルは胸の高さで、すき間を空けず、足の裏がつくように調整します。

◆ 授乳と離乳食のタイムスケジュール例 ※赤ちゃんに合わせて調整してください



◆ 離乳食の種類と目安量 ※赤ちゃんに合わせて調整してください

	種類	目安量	料理例	
1回あたりの目安量	主食	穀類	軟飯90~ご飯80g	青菜の軟飯、炊き込みご飯
	副菜	野菜・果物	40~50g	煮びたし、サラダ、
	主菜	魚	15~20g	煮魚、焼き魚、ピカタ
		または肉	15~20g	肉の野菜巻き、ハンバーグ、シチュー
		または豆腐	50~55g	高野豆腐、麻婆豆腐、五目豆
		または卵	全卵1/2~2/3個	卵焼き、ゆで卵
または乳製品	100g	チーズ焼き、ミルクゼリー		

◆ ぱくぱく食べ



唇の幅より大きな食べものも、前歯でかじり取って食べられるようになります。

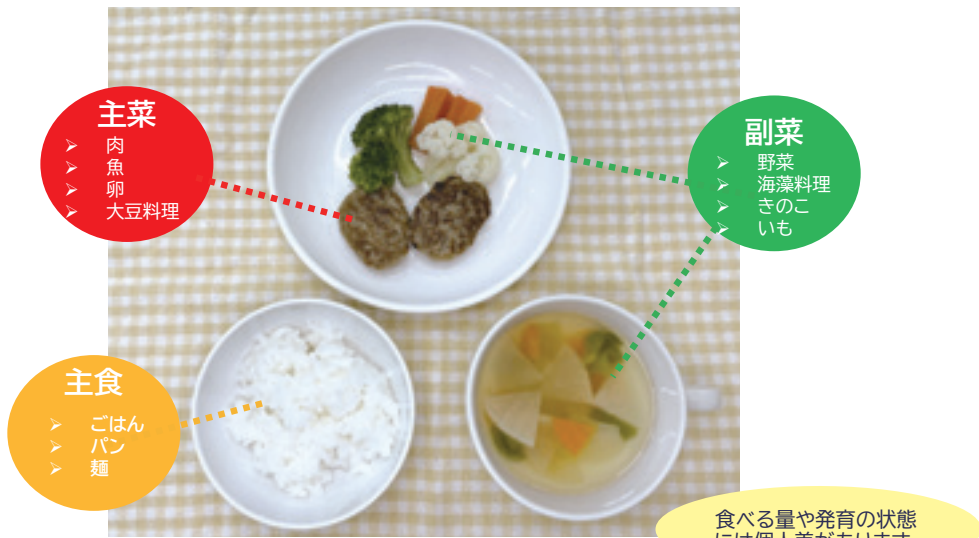


幼児期編(1歳～3歳ごろ)

幼児期の食育は、“食べる力”の基礎づくりになります。

食事バランスの基本

1食の中に**主食**・**主菜**・**副菜**をそろえると、栄養バランスがよくなります



食べる量や発育の状態には個人差があります。

食事の目安量

	1食あたり			1日あたり	
	主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物
供給源となる 主な栄養素	炭水化物 エネルギー	たんぱく質 脂質 エネルギー 鉄	ビタミン ミネラル 食物繊維	カルシウム たんぱく質 脂質	ビタミンC カリウム
1～2歳	・ごはん80～100g ・ゆでうどん1/2玉 (120g) ・食パン8枚切1枚 の、いずれか	・魚30g ・肉30g ・豆腐1/6丁 (50g) ・全卵1/2個 の、いずれか	緑黄色野菜30g + その他の野菜40g	250ml	100g
3～5歳	・ごはん100g ・ゆでうどん2/3玉 (160g) ・食パン6枚切1枚 の、いずれか	・魚40g ・肉40g ・豆腐1/4丁 (75g) ・全卵1/2個 の、いずれか	緑黄色野菜30g + その他の野菜50g	300ml	150g

補食の考え方 ～おやつは食事の一部です～

「おやつ(補食)」をとることで、3回の食事でもりきれない栄養素を補います

おやつのポイント

- 時間を決める
- 次の食事に影響が出ない量にする
- 水分補給はお茶やお水にする
- 市販のお菓子をを使用する場合は、エネルギー量(砂糖・脂肪)と塩分量が少ないものを選ぶ

おすすめのおやつ



など

幼児の胃は大人の1/6～1/4の大きさですが、体重当たりの必要エネルギー量は大人よりも多いです。おやつ(=補食)を摂ることで、3回の食事と合わせて成長に必要な栄養素をとります。



生活リズムから食事のリズムを

朝起きて陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、からだを目覚めさせます



起きてから眠るまで

「起きる」「授乳」「朝ごはん」「お昼寝」「おやつ」「就寝」等、成長の変化の記録にご活用ください

	0時	6時	12時	18時	21時	24時
4か月ごろ	Timeline with markers at 0, 6, 12, 18, 21, 24 hours.					
書いた日 年 /	Blank space for date entry.					
1歳～2歳ごろ	Timeline with markers at 0, 6, 12, 18, 21, 24 hours.					
書いた日 年 /	Blank space for date entry.					
3歳ごろ	Timeline with markers at 0, 6, 12, 18, 21, 24 hours.					
書いた日 年 /	Blank space for date entry.					



〇〇しか食べない・食ベムラ

- おなががすいた状態で食事の時間を迎えられるようにする
- おやつ(補食)は時間や量を決めて、次のごはんに影響が出ないようにする
- 苦手な食材も調理法や味付けを変えて食卓に出すことで、食の経験を増やす
- 口に入れた後に出してしまっても、口にできたことをほめる
- 栄養バランスは、まずは食べられる食材の中で整えていく



かまない・丸のみ



- やわらかいパンや芋、煮た野菜、おにぎりなどを、ひと口サイズにかじり取る練習をする
- やわらかく大きめにできるものは、やわらかく大きめにする
- 食事中の水分は、食べ物を流し込みやすいので、飲み物は食後がおすすめ
- ひと口で食べられる量を飲み込んだことを確認してから次のスプーンをお口に入れる

ひと口サイズにかじり取る練習



やわらかく大きめに用意する



上手に食べられないこともあります。大人がしっかり様子を見守りましょう。

よく食べるもの、苦手なものはどんな味？
かたち？
かたさ？大きさ？



よく食べるもの



苦手なもの



遊び食べ・集中しない

- 足裏をしっかりと床につけ、上体を安定させるように座る
- おもちゃは片付けテレビやスマートフォン等は消す
- 食事時間は長くても30分程度にして、遊んだり立ち上がったなら「ごちそうさま」にする
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして、遊びとの区切りをつける



上体を安定させる

足裏が床につく

大人と一緒に食事をするのが、お子さんにとってのお手本になります

妊娠中に「血糖が高い」といわれた方へ ～出産後も気を付けてほしいこと～

妊娠糖尿病を経験した女性は、

そうでない女性と比較して、将来**約7倍**糖尿病になりやすいと言われています。

「妊娠糖尿病」とは、妊娠中に初めて発現または発症した糖尿病に至っていない軽い糖代謝異常のことです。出産後は、血糖値が正常に戻っていることを確認する必要があります。産後6～12週に、必ず医療機関を受診しましょう。

その後も毎年健康診断を受け、ご自身の身体の状態を確認しましょう。

「もしも」の備えをしておくで安心です

災害が発生して、供給体制が整うまでに約3日かかると言われています。また、水道・電気・ガスが使えないことも予想されます。

最低3日～1週間分の食品・水の家庭備蓄をしておくことが望ましく、いざという時に食べられるものを普段から見つけておくで安心です。離乳食やアレルギーがある等、配慮が必要な方がいる場合には2週間分の備蓄が推奨されます。

乳児がいる場合は…

災害時には、粉ミルクや液体ミルク、市販のベビーフードの活用も役立ちます。調乳用の水*も用意しておくで安心です。

*なるべく硬度の低いものを選びましょう



大人の食事もバランス良く

家族の食事がお子さんの食生活につながります。大人も、バランスの良い食事を目指しましょう。



青葉福祉保健センターでは、栄養士による乳幼児食事相談を行っています。ぜひご利用ください。また、この冊子のデータは青葉区ホームページからもご覧になることができます。



発行：横浜市青葉福祉保健センター 福祉保健課健康づくり係
〒225-0024 横浜市青葉区市ヶ尾町31番地4
TEL 045-978-2441 FAX 045-978-2419



令和8年3月