

おかゆ・ごはんの作り方

離乳食のごはんは、やわらかいかゆ状のものから、よりごはんに近いものへと進めていきます。

作り方は水加減のみの違いです。多めにつくって、1回ずつ個別保存容器等に分けて冷凍しておくとう便利です。

手順

- 1 お米を研ぎ、分量の水に浸ける(30分程度)。
- 2 鍋で炊く場合は、フタをして強めの中火にかけ、沸騰したら火を弱め、30～40分ほど加熱する。炊飯器の場合は、お粥モードで炊く。
- 3 炊いたら火を止めて、フタをしたまま10分ほど蒸らす。



- ★炊く前の水の浸水、炊きあがりの蒸らしを充分することでよりおいしくなります。
- ★底が厚めで高さのある鍋や土鍋を使用すると上手に炊けます。

形状の目安

5～6か月頃 10倍がゆ ▶ 米1:水10

離乳食のごく初期はよくすりつぶすか裏ごししてなめらかにしましょう。



7～8か月頃 7倍がゆ ▶ 米1:水7

やわらかく炊けていれば粒をつぶす必要はありません。



9～11か月頃 5倍がゆ ▶ 米1:水5

水分は多いが、米粒はくずれずに残っている状態。慣れてきたら軟飯に。



12～18か月頃 軟飯 ▶ 米1:2
普通のご飯 ▶ 米1:水1.2

ふつうのご飯より水分が多く、やわらかい状態。慣れてきたら普通のご飯に。



横浜市戸塚区福祉保健センター 横浜市戸塚区戸塚町 16-17
【福祉保健課 健康づくり係】 電話：045(866)8427
FAX：045(865)3963

2023年8月発行
2021年5月

お口のケアと離乳食



戸塚福祉保健センター福祉保健課健康づくり係



食べる力を育てるための 離乳食とお口のケアの進め方



月 齢	離乳初期(ゴックン期) 5～6か月頃	離乳中期(モグモグ期) 7～8か月頃	離乳後期(カミカミ期) 9～11か月頃	離乳完了期(パクパク期) 12～18か月頃	
口の動き 赤ちゃんが自分で唇を閉じて離乳食をはさみとるのを待ちます	<p>最初は口を開けたまま飲み込むが、だんだん口をとじて飲み込めるようになります。</p>	<p>唇が一文字にみえる しっかり口をとじ舌を上あごに押しつけて、モグモグして飲み込みます。</p>	<p>噛んでいる側の唇の端がしゃくれる 舌を動かし、歯ぐきに食べ物をのせ、頬をふくらませて、カミカミしてつぶします。</p>	<p>自分の意志で基本的な咀嚼運動ができるようになります。</p>	
歯の生え方	<p>顎の中で歯の萌出準備中</p>	<p>下の前歯が生えてくる</p>	<p>上の前歯が生えてくる</p>	<p>上下の前歯が4本ずつ生える 奥歯が生えてくる(12本になる)</p>	
調理形態	<p>なめらかにすりつぶした状態(ポタージュ・ジャム状)</p>	<p>舌でつぶせるかたさ(豆腐くらい)</p>	<p>歯ぐきでつぶせるかたさ(バナナくらい)</p>	<p>歯ぐきで噛めるかたさ(軟らかい肉団子くらい)</p>	
離乳食と授乳のめやす	<p>6時 10時 14時 18時 21時</p>	<p>6時 10時 14時 18時 21時</p>	<p>6時 10時 14時 18時 21時</p>	<p>7時 10時 12時 15時 18時</p>	
1回あたりの目安量	米	全がゆ50～80g(大さじ3～5)	全がゆ90g～軟飯80g(子ども茶わん1杯)	軟飯80g～ご飯80g	
	パン	つぶし粥からはじめます	パンがゆ	食パン	
	うどん	うどんのくたくた煮	やわらか煮うどん	やわらか煮うどん	
	野菜	すりつぶした野菜なども試みましょう	<p>やわらか煮をつぶす程度 20～30g(大さじ2)</p>	<p>やわらか煮そのまま 30～40g(大さじ2.5程度)</p>	<p>やわらか煮そのまま 40～50g(大さじ3程度)</p>
	果物類				
肉	慣れてきたらつぶした豆腐・白身魚・卵黄を試みましょう	<p>10～15g(ささ身1/4本程度)</p>	<p>15g(ささ身1/4本程度)</p>	<p>15g～20g(ひき肉大さじ1程度)</p>	
魚		<p>10～15g(刺身一切れ程度)</p>	<p>15g(刺身一切れ程度)</p>	<p>15g～20g(刺身二切れ程度)</p>	
豆腐		<p>30～40g(1/10丁程度)</p>	<p>45g(1/8丁程度)</p>	<p>50g～55g(1/6丁程度)</p>	
卵	赤のグループの食品は、1回につきいずれか一種類を、加熱して使用します	<p>卵黄1個～全卵1/3個</p>	<p>全卵1/2個</p>	<p>全卵1/2個～2/3個</p>	
乳製品		<p>50～70g</p>	<p>80g</p>	<p>100g</p>	
お口のケアのポイント	パパとママもお口のお手入れを 赤ちゃんはむし菌菌を持たずに生まれてきます。むし菌菌は、周囲の人から唾液を介して移ります。周囲の大人の方はむし菌菌の治療や歯みがきをして、常に口の中を清潔に保ちましょう。		歯みがきの準備をはじめましょう 何でも口に入れたがるこの時期に、大人の目が届くところで歯ブラシを持たせて慣れさせましょう。ほっぺやお口の周りを触ったりして、触られてもいい感覚に慣れさせることも大切です。		
			上の前歯が生えたら 歯ブラシで仕上げみがきを始めます。楽しい雰囲気、1日1回は行い、習慣づけていきましょう。 ☆歯ブラシの選び方☆ ☆動かし方☆ <p>★幅は大人の人さし指の1本分 ★材質はナイロン ★かたさはふつ</p> <p>歯の表面に毛先を直角に当てて、軽く横にシヤカシヤカと動かします。</p>		

★痛くない歯みがきのコツ★
 上唇にあるひものような組織(上唇小帯)に歯ブラシが当たるととても痛いです。歯ブラシを持たない反対の人差し指で小帯をガードしてあげます。



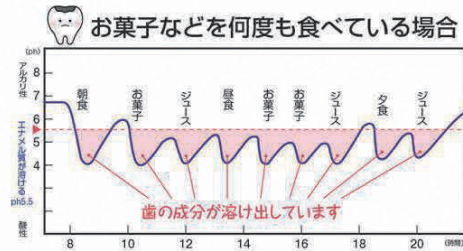
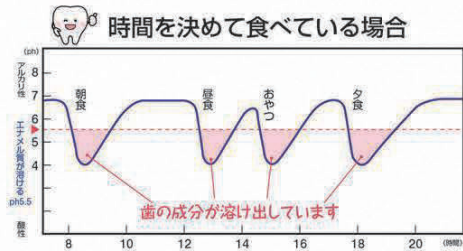
10か月頃

おやつについて

むし歯予防のためには、ブラッシングだけではなくおやつの摂り方にも工夫が必要です。

時間を決めて食べましょう

同じ量のお菓子でも時間を決めて食べるのと、ちょこちょこ何度も食べるのでは、むし歯のなりやすさが変わります。



お砂糖の取り過ぎに注意しましょう

糖分が多いおやつの時には、お茶やお水を飲む、ジュースを飲んだ時には糖分が少ないおやつを選ぶなど、組み合わせを工夫しましょう。

お砂糖にかえると、このくらいの甘さ？

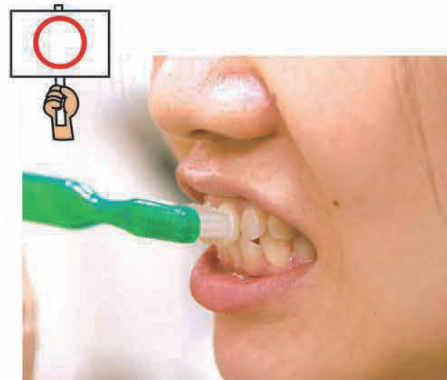
これは一般的な目安です。栄養成分表示が書かれているものもありますので参考にしましょう。

飲み物		お菓子類	
炭酸飲料350ml 35g	イオン飲料350ml 24g	プリン1個 20g	ヨーグルト1個 10g
果物ジュース200ml 20g	乳酸飲料65ml 12g	アイスクリーム1個 24g	氷菓子1本 18g
ドーナツ40g 10g	ショートケーキ100g 30g	チョコレート1枚 25g	グミ3ヶ 20g

歯みがきレッスン

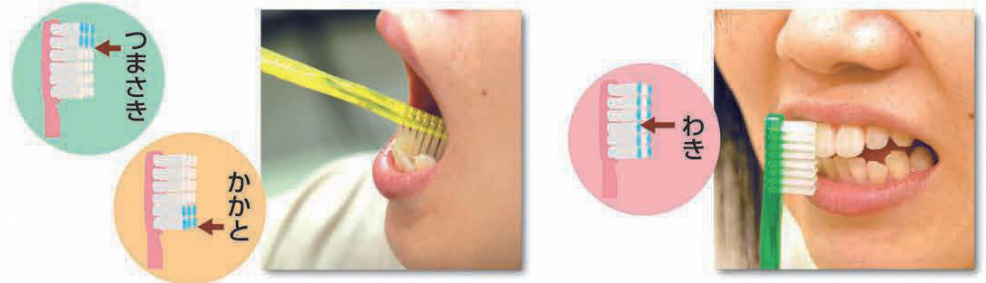
毛先を使って
みがきます

上手にみがくためのポイント



- 歯にブラシを直角に当てて、軽い力で小さく動かします。
- × 力を入れすぎると、毛先が開きプラークが簡単に取れません。また歯肉を痛めます。

毛先を使い分けましょう



歯ブラシ以外の道具

歯ブラシが届かないところは、補助用具を使いましょう。





離乳食の基礎知識



離乳食ってなあに？

- 離乳食とは、母乳やミルクから幼児食へ移行する食事です。(母乳やミルクを飲む行為は本能ですが、食物をかみつぶして飲み込むことは学習です。最初から上手にできることはありません。)赤ちゃんのかむ能力にあわせて離乳食を食べさせましょう。
- 「食べることは楽しいこと」ということをわかってもらう第一歩です。食事は楽しくあせらず、ゆったりとした雰囲気ですすめましょう。

離乳食はどうして必要なの？

1 母乳・ミルクだけでは栄養不足

生後5~6か月となると、成長の発育の盛んな赤ちゃんにとって、母乳やミルクだけでは必要な栄養分がまかなえなくなってきました。エネルギーやたんぱく質、鉄や銅などのミネラルが特に不足しがちです。

2 消化機能を発達させる

口腔、胃、腸などの消化器も発達して、母乳以外の食べ物を消化吸収する力が出てきます。この時期に離乳食をとることで、消化器は刺激され、さらに消化機能が発達していきます。



3 味覚を形成する

乳以外の味覚は、5か月頃から、離乳食でいろいろな食品を経験(学習する)ことで獲得していきます。

4 自立した食行動の基礎をつくる

食べさせてもらっていた赤ちゃんが、一人で食べるようになるには、練習が必要です。自分で食べたいという意欲を育てていくことが、自立した食行動の大切な基礎になります。



5 脳の発達を促す

指先でつまむ、スプーンを扱うなど、手や指を使うことは、すべて頭脳の働きを必要とする学習行動です。また、離乳食という母乳とは違う味、におい、舌ざわり、色彩などを感じることで、その刺激が脳に届き、精神の発達も促します。



はじめるにあたってのポイント

- 昼と夜の区別をつけ、生活のリズムをつくってあげましょう。
- 授乳時間を規則正しくして空腹感が感じられるようにしていきましょう。
- 赤ちゃんには個人差があります。それぞれの赤ちゃんにあわせてすすめましょう。
- 嫌がるときには無理をせずに声掛けをしながら楽しくすすめましょう。



いつから始めるの？

離乳食の開始時期は一般的に5、6か月頃といわれています。以下の様子が見受けられたらそろそろ始めてみましょう。

- 首のすわりがしっかりしてきた。
- 支えてあげると座れる。
- 食べ物を見せると欲しそうにする。



離乳食のすすめ方 P1~2 参照

離乳食を始めて1か月間は、あせらずに、離乳食にならしたり、飲み込む練習をしましょう。離乳食のあとの母乳または育児用ミルクは赤ちゃんが欲しがればあげましょう。

離乳の完了

母乳や育児用ミルク以外の形のある食事がしっかり食べられるようになります。12か月~18か月ごろが目安です。

注 意

- ★ はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のために、満1歳までは使わないでください。
- ★ 育児用ミルク(粉ミルク)に使う水として、井戸水は使用しないようにしましょう。
- ★ 食物アレルギーの心配がある場合は、自己判断せず、まずは主治医に相談しましょう。
- ★ 手、食器、調理器具は、清潔にし、新鮮な良い材料を加熱して衛生的に調理しましょう。