

考え方

【離乳食の役割】

離乳食は1人1人の赤ちゃんのステップがありますが、厚生労働省の「授乳・離乳の支援ガイド」をめやすにします。

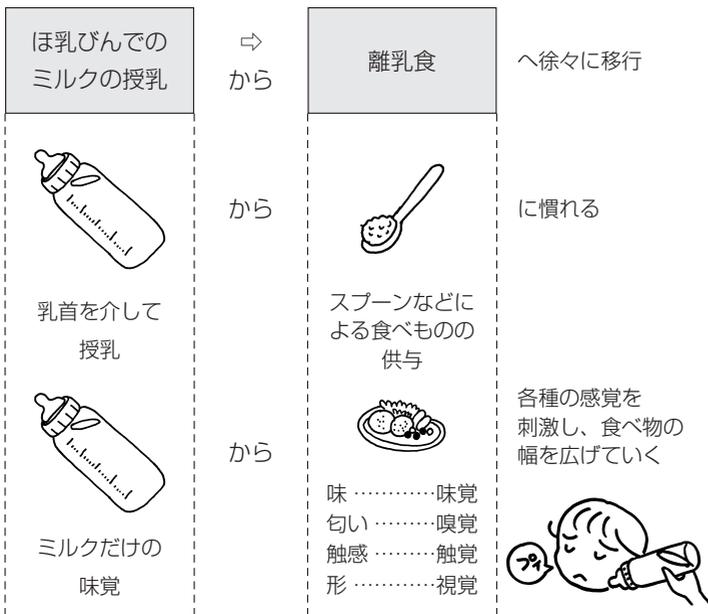
ポイント①

スタッフのチームワークと保護者との連携が求められます。

ポイント②

「乳を離す」ことではなく、「乳が離れていく」状態に導くことであり、食べものに対して新鮮な興味を与え、自ら食べようとする意欲を大切にすることです。

ポイント③



ポイント①の詳細

離乳の支援

離乳の定義

離乳とは、母乳または育児用ミルクなどの乳汁栄養から幼児食に移行する過程をいう。

この間に乳児の摂食機能は乳汁を吸うことから、食物を噛みつぶして飲み込むことへと発達し、摂取する食品は量や種類が多くなり、献立や調理の形態も変化していく。

また摂食行動は次第に自立へと向かっていく。

離乳食の進め方の目安

区分		離乳の開始			離乳の完了
月齢(か月頃)		5~6	7~8	9~11	12~18
回数	離乳食(回) 1日	1	2	3	3
	母乳(回) 1日	赤ちゃんが欲しいだけ	赤ちゃんが欲しいだけ	赤ちゃんが欲しいだけ	赤ちゃんのペースに合わせて与える
	ミルク(回) 1日	赤ちゃんが欲しいだけ	3回程度	2回程度	
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせるかたさ	歯ぐきでつぶせるかたさ	歯ぐきでかめるかたさ
1回あたりの目安量	I 穀類(g)	つぶしがゆから始める。	全がゆ 50~80	全がゆ90 ~軟飯80	軟飯90~ご飯80
	II 野菜・くだもの(g)	すりつぶした野菜などもためししてみる。	20~30	30~40	40~50
	III 魚(g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。	10~15	15	15~20
	又は肉(g)		10~15	15	15~20
	又は豆腐(g)		30~40	45	50~55
又は卵(個)		卵黄1~全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2~2/3	
又は乳製品(g)		50~70	80	100	

※一人一人の子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与える。

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課

「授乳・離乳の支援ガイド」(H19・3・14)の一部抜粋