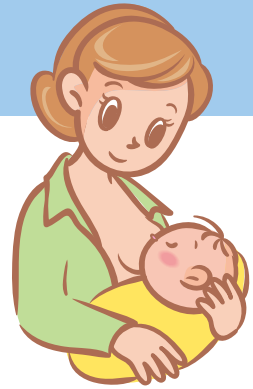


こどもの栄養



授乳は、お母さんと赤ちゃんの すばらしいスキンシップの時間です。

授乳は、母乳・育児用ミルクの栄養方法に関わらず、母親等と子どものスキンシップの上で重要な役割を果たします。優しい声かけとあたたかいふれあいの中でゆったりと飲むことで、赤ちゃんの心に安定がもたらされ、食欲が育まれて行きます。できるだけ静かな環境で、目と目を合わせて優しく声をかけながら授乳しましょう。

子どもが成長するにつれて授乳の間隔や回数、量が安定してきますので、子どもに応じた授乳リズムをつくっていきましょう。

母乳にはこんな 良さがあります！

赤ちゃんにとって

- お母さんの免疫物質が含まれ感染症の予防になる
- 成長に必要な栄養素が含まれ最適な栄養源
- いつも新鮮で、そして適温

お母さんにとって

- 妊娠前の体重への回復を促す
- 子宮収縮を促す作用がある
- ストレスや不安を和らげる
- 衛生的、経済的で手間もかからない

※参考 授乳・離乳の支援ガイド（2019年改定版）
実践の手引き

（ おっぱいのトラブル どうしたらいいの？ ）

おっぱい赤信号！！

こんな症状がみられる時は、できるだけ早く受診したり電話で相談をして、適切な処置を教えてください。

- おっぱいが張って、飲ませてもそれが取れない
- おっぱいの一部が硬く赤くなって痛い
- 乳首が切れて痛い
- 発熱（38℃以上）

受診や相談は…

- ◆ 出産した産婦人科
- ◆ 近くの産婦人科または外科
- ◆ 開業助産師

母乳が足りているか 心配になるとき

どんな時にミルクを足したらいいのか、そのサインを知っておくと安心です。

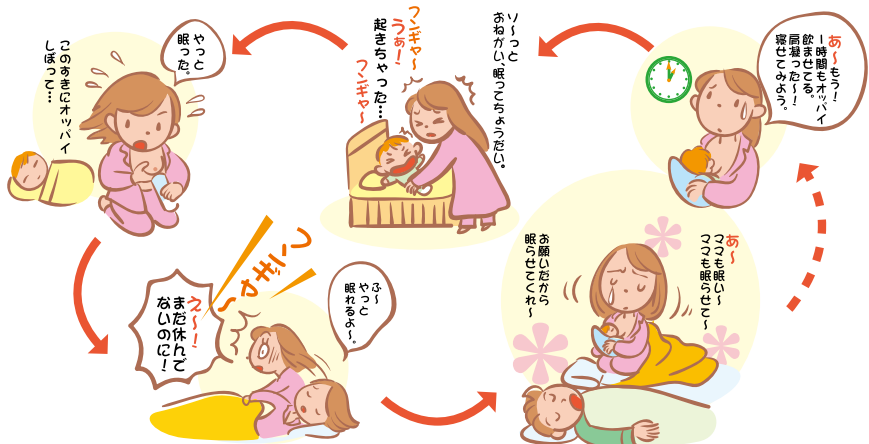
- ①母乳を飲ませる間隔が短くて、授乳の回数が多い。(1～2時間以内で次の授乳になる)
- ②尿や便の回数が少なくなる。
- ③子どもがおとなしい。眠りがち。
- ④ぐっすり眠ることがなくて、いつも不機嫌なことが多い。
- ⑤体重が減り続けているか、横ばいが続いている。



ミルクの作り方

- ①ミルクを作る前に、手をよく洗いましょう。
- ②哺乳瓶や乳首・スプーンなど、使用する器具はよく洗い、消毒しておきましょう。大きめの鍋にお湯を沸騰させ煮沸消毒をしたり、市販の消毒薬で消毒をします。電子レンジでの消毒方法もあります。消毒は生後3～4か月ころまで行います。
- ③既定の量の粉ミルクを哺乳瓶の中に入れます。
- ④一度沸騰した70℃以上のお湯を哺乳瓶に2/3入れて、乳首とキャップをつけてよく振って粉ミルクを溶かします。
- ⑤できあがり量までお湯を足して、乳首とキャップをつけて混ぜます。
- ⑥哺乳瓶を流水や冷水または氷水の入った容器に入れて、体温程度に冷やします。
- ⑦飲み残しミルクは捨てましょう。また、2時間以内に使用しなかった場合は捨てましょう。

ちょっと待ってお母さん！こんな悪循環にはまってませんか。



あんまり、がんばりすぎないことも大切ではないでしょうか。母乳だけでがんばろうと思っても、母乳の出方と赤ちゃんのペースがうまくかみ合わないこともありますから、ミルクを上手に利用していきましょう。

離乳食の前に…

大人の食事は大丈夫かな？

離乳食は、赤ちゃんが大人と同じ食事ができるようにするまでの大事なステップですが、その前に…お父さんやお母さんの食事はどうでしょうか。大人がきちんとした食事をとっていないと、赤ちゃんの分だけとはなかなかいかないものです。

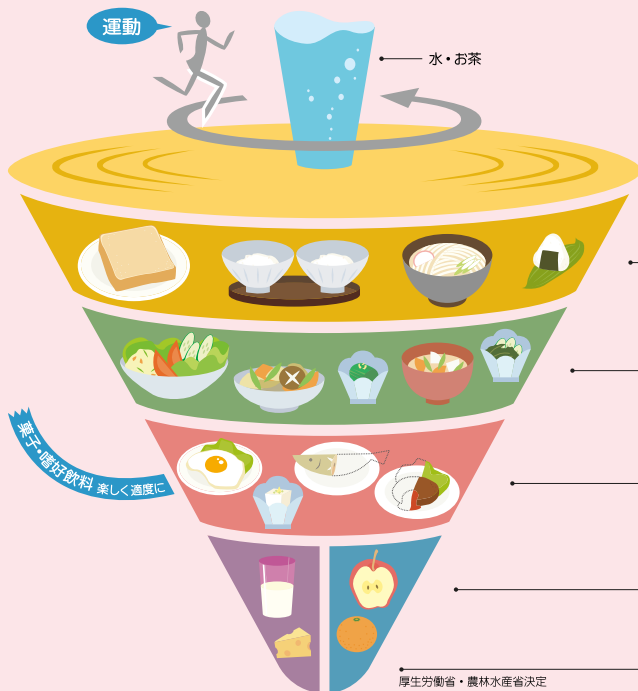
朝食は食べていますか？…朝は何かと忙しいものですね。ついつい寝過ぎてしまい朝食抜きで出勤なんていう時もあるかもしれませんが、朝食抜きも慣れてしまうと平気になってしまいます。そんな習慣が子どもにまでついてしまったらたいへん。

食事のバランスはどうでしょう？…バランス良く食べた方がいいということは誰でも知ってますよね。厚生労働省、農林水産省では、1日に何をどれだけ食べたらいいかを示した「食事バランスガイド」を紹介しています。形はコマのイメージ。食事バランスが悪いとコマが倒れてしまいます。さらにコマの安定には回転（運動）が必要です。食生活に欠かせない水分は、コマの軸になっています。

普段、自分がバランス良く食べているかをまず知ることから始めて、赤ちゃんのためにも、栄養のバランスを意識して食事をしましょう。

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



厚生労働省・農林水産省決定

離乳食ってなあに？

赤ちゃんも生後5か月を迎えるころから、母乳やミルクの栄養だけでは足りなくなってきました。じょうぶな体をつくるためには、いろんな食べ物から必要な栄養をとっていかねばなりません。離乳食は、今までおっぱいの味しか知らなかった赤ちゃんが、大人が食べているような食事に移っていくための練習の食事。それは母乳やミルクを「飲む」ことから、固形物を「噛む」という大切な練習ステップです。

離乳ワンポイント

●離乳開始のサインは？

離乳開始時期は、首のすわりがしっかりして、寝返りができ、5秒以上座れる、食べ物に興味を示す、スプーンなどを口に入れても舌で押し出す動き（ほ乳反射）が弱くなったり、なくなるなどの様子が見られるようになった5～6か月ごろが適当です。赤ちゃんの発達に合わせて、焦らず進めていきましょう。

●離乳の完了は自然に

離乳の完了とは、形のある食べ物をかみつぶせるようになり、エネルギーや栄養素の大部分を母乳または育児用ミルク以外の食べ物からとれるようになった状態を言います。その時期は1歳～1歳6か月ごろが目安です。

1 日 分

料 理 例

5-7 主食 (ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

1つ分 = = = = = =	ごはん小盛り1杯	おにぎり1個	食パン1枚	ロールパン2個			
1.5つ分 = = = = =	ごはん中盛り1杯	うどん1杯	もりそば1杯	スパゲッティ			
1つ分 = = = = = = =	野菜サラダ	きゅうりとわかめの酢の物	具たたくん 味噌汁	ほうれん草のお浸し	ひじきの煮物	煮豆	きのこソテー
2つ分 = = =	野菜の煮物	野菜炒め	手の煮つけごし				
1つ分 = = = = = = =	冷奴	納豆	目玉焼き一皿	焼き魚	魚の天ぷら	まぐろどりの刺身	
3つ分 = = = =	ハンバーグステーキ	豚肉のしょうが焼き	鶏肉のから揚げ				
1つ分 = = = = =	牛乳コップ半分	チーズ1かけ	スライスチーズ1枚	ヨーグルト1/2カップ	2つ分 =	牛乳瓶1本分	
1つ分 = = = = = = =	みかん1個	りんご半分	かき1個	梨半分	ぶどう半房	桃1個	

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

子育て中のお母さん集まれ! 子育てを応援「離乳食教室」

初めての離乳食に対して疑問や不安を抱えるのはあたり前のこと。同じような悩みを抱える仲間と一緒に楽しく学んでみませんか。



- 参加募集：広報「もりおか」で、募集の日時についてお知らせします。電話でお申し込みください。
- 対象：はじめて子育てをする保護者とその赤ちゃん（概ね4か月）。
- 主な内容：離乳食についての講話等。

ここがポイント

「だし汁の作り方」

手作りのだし汁は離乳食の味付けの基本

和風だし

●和風だし

- ①切り目を入れた昆布3×12cm(10g)を水600mlにしばらくつけておく。
- ②中火にかけゆっくりと煮出し、沸騰直前に昆布を取り出し、バック入りかつお節2袋を入れる。
- ③沸騰させずに弱火で1分煮てから火を止め、かつお節が沈んでからこし器でこす。



ここがポイント

「野菜スープの作り方」

●アクが少なく、煮くずれない野菜3～4種をうす切りや小さくきざんで、たっぷりの水で、アクをすくいながら20分ほど煮てからこして、冷ます。

●野菜スープ

材料(かぶ、にんじん、ねぎ、きゃべつ、昆布)
作り方

- ①野菜は洗ってうすく小さくきざむ。
- ②水に昆布を入れて、しばらくおき、火にかける。沸騰直前に昆布をとりだす。
- ③野菜を入れて10分ほど弱火で煮る。
- ④③をこす。



離乳食メニュー (生後5～6か月頃)

★みどり粥



●作り方

米大さじ2に水300mlを入れ30分間浸す。火にかけ、煮たら弱火で40～50分煮て火を止め5分程蒸らす。炊きあげたお粥に柔らかくゆでたほうれん草の裏ごしを入れて煮る。

★マッシュ パンプキン



●作り方

カボチャは柔らかく煮て皮を取ってつぶす。カボチャにだし汁を加えてとろりとさせる。

離乳食メニュー (生後7～8か月頃)

★5倍粥



●作り方

米大さじ2に水150mlを入れ30分間浸す。火にかけ、煮たら弱火で40～50分煮て火を止め、5分程蒸らす。

★五目粥



●作り方

鶏ささみはゆでて、冷めたら細くきざむ。ブロッコリー、人参は柔らかくゆでて、みじん切りにする。7倍粥を少しつぶして、ささみ、ブロッコリー、人参、塩少々をまぜる。

★鮭缶と野菜の やわらか煮



●作り方

マカロニは柔らかくゆでて細かくきざむ。鮭の水煮は缶からだして皮と骨をとりほぐす。トマトは皮と種をとってみじん切りにする。ねぎはみじん切りにし、だし汁に入れて柔らかく煮てから、マカロニ、鮭、トマトを加えて2～3分煮る。

ベビーフード活用法

ベビーフードは、赤ちゃんの発育に合わせて作られた加工食品です。初めてで離乳食の状態がわからない時にはひとつの目安になり便利です。しかし、普段からベビーフードばかり食べさせていると、味が単調になり、素材の味を覚える機会が減ってしまいます。赤ちゃんへ素材の味を伝えるために手作りの離乳食を心がけましょう。

外出する時や忙しくてどうしても離乳食を作る時間がない時、メニューに変化をつける時など用途にあわせて上手に利用しましょう。

また、ジュースやイオン飲料などの飲み物も甘みがあるものが多く、糖分の摂り過ぎになることがあります。母乳、ミルク以外は湯冷ましや麦茶を飲ませるようにしましょう。

離乳の進め方カレンダー

●下の表は、授乳・離乳の支援ガイド（2019年改定版）厚生労働省子ども家庭局母子保健課・2019年3月通知をもとに、具体例などを加味して作ったものです。

月 齢		離乳初期（5か月頃～6か月頃）	離乳中期（7か月頃～8か月頃）
離乳食の回数		開始後の約1か月 1日1回 それ以降 1日2回	1日2回
授乳の回数		食後＋赤ちゃんが欲しがるだけ （母乳または育児用ミルクを赤ちゃんがほしがらだけ与える） 育児用ミルク1日800～1000mlを目安に。	食後＋（母乳）ほしがらだけ与える （育児用ミルク）食後以外で1日3回程度（1日約800mlを目安に）
離乳食の固さの目安		なめらかにすりつぶした状態 （ヨーグルト状）	舌でつぶせる固さ （豆腐のようなやわらかさ）
食べ方の発達の目安		はじめは舌で押し出したりするが、だんだん口を閉じて飲み込めるようになる。	舌と上あごで押しつぶすことが可能になる。口を見ると上下にモグモグ動く。
1食に食べる量の目安	I 体温と力や動くとなる	穀類	*1日1さじから 米・パン・うどん すりつぶしがゆ ↓ 野菜 すりつぶした野菜 ↓ 果物 ↓ 豆腐 つぶした豆腐 ↓ 白身魚 つぶした白身魚 ↓ 卵黄 つぶした卵黄 離乳の開始頃では調味料は必要ありません
		調理用油脂類・砂糖	
	II 体を作る	卵	つぶしがゆ→やわらかいおかゆ 50～80g  使用する際は少量で 固ゆで卵の卵黄1個→ 全卵1/3個  30～40g 細かいほぐし身や豆腐の粗つぶし 50～70g 10～15g 粗いほぐし身や 10～15g ひき肉そぼろ 
		豆腐（大豆製品） 乳製品 魚 肉	
III 整調子をえる	野菜 果物 いも 海藻	 やわらか煮の → 粗つぶしや みじん切り → 粗みじん切り 20～30g	
※この例は目安です。個性に合わせて柔軟に調整してください。		6:00 10:00 14:00 18:00 22:00	6:00 10:00 14:00 18:00 22:00
スケジュール例 (授乳:  離乳食: 		     1回目 2回目 3回目 4回目 5回目	     1回目 2回目 3回目 4回目 5回目

離乳食の材料で注意することは？

卵

卵は離乳5～6か月頃から。卵白はアレルギー症状を起こすこともあります。固ゆでの卵黄からはじめ、進行に合わせ全卵に。アレルギーが心配な場合は医師と相談して。

はちみつ

乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わない。

魚
そば

魚は離乳5～6か月頃から。白身から、徐々に赤身や青背などをとり入れる。サバ、イカ、タコ、エビ、貝類、そば（日本そば）は、離乳食が完了してから与えます。

牛乳

母乳と比べて鉄分が体内に吸収されにくい性質や、腎臓に負担のかかる可能性があるため、飲み物として牛乳をあたえるのは1歳を過ぎてからの方がよい。

離乳食の 進め方

この「離乳の進め方カレンダー」は、離乳を進めるときの「目安」です。これを参考にして、赤ちゃんの食欲や成長、発達の仕方などの個性を尊重し、赤ちゃんが嫌がるときには無理強いないで、楽しく、おいしく食事ができるような雰囲気づくりを心がけましょう。

離乳後期（9か月頃～11か月頃）	離乳完了期（12か月頃～18か月頃）
1日3回	1日3回
食後+（母乳）赤ちゃんが欲しがらだけ（育児用ミルク）食後以外で1日2回程度（1日約600mlを目安に）	母乳または育児用ミルクは、子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与える 1日2回程度（ミルク又は牛乳400mlを目安に）
歯ぐきでつぶせる固さ （バナナのようなやわらかさ）	歯ぐきでかめる固さ （かみやすい大きさとスプーンで軽くと口に切れる肉団子のようなやわらかさ）
やわらかいものを歯ぐきでかみつぶせるようになる。口が上下左右によく動く。	形のある食物をかみつぶすことができるようになる。
やわらかいおかゆ→やわらかいごはん 90g 80g 	やわらかいごはん→普通のごはん 90g 80g 
使用する際は少量で	使用する際は少量で
全卵 1/2個 	全卵 1/2個～2/3個 
 45g 又は 納豆 20g  80g  15g  15g やわらか煮の薄片や肉だんごなど ↓ やわらかい切り身魚や肉など	 50～55g 又は 納豆 20～25g  100g  15～20g  15～20g やわらかく調理した薄味のもの
 薄切りやせん切り → やわらかいかたまり 30～40g	 なるべく 緑黄色野菜を多くする 40～50g
6:00 10:00 14:00 18:00 20:00      1回目 2回目 3回目 4回目 5回目	8:00 10:00 12:00 15:00 18:00      1回目 2回目 3回目 4回目 5回目

離乳食の作り方で注意することは？

- それぞれの赤ちゃんにあわせて、少しずつ固さを増すように。離乳食は煮た物が中心になる。
- 素材の味を生かしながら、うす味を心がけること。
- 食品は1歳までは加熱調理してあたえること。あたえるときは、人肌くらいの温度が適している。
- 調味料は7～8か月頃からは、ただしうす味が基本。香辛料は2歳まで控えた方がよい。
- 大人の食事からとりわけるときは、味つけをする前にとるように。
- 新しい食品をはじめるときには、ひとさじずつ与え、赤ちゃんの様子を見ながら量を増やしていくこと。
- 調理の前には必ず手を洗い、食べ残しや作りおきは与えないこと。
- 食物アレルギーが疑われる、または、すでに発症している場合は、自己判断で対応せず、医師の指示を受けましょう。

離乳食から幼児食へ 幼児期の食事

幼児期になると、固形物が食べられるようになり、食べる量や種類もぐんと増えてきます。ついつい大人と同じ物を与えがちですが大人を小型化したのが幼児ではありませんので、食べるからといって何でもあげてしまうのはちょっと考えもの。幼児期は乳児期について発育が盛んな時期なので、毎日元気に遊んだり眠ったりする分のエネルギーの他に、成長するための栄養が必要になります。子どものからに配慮した食事にしましょう。

幼児期の食事のポイント

- 消化がよい物・新鮮な物を！
消化能力や解毒作用はまだ未熟なので、消化しやすい食品や調理法の工夫、また新鮮な食品を選んであげましょう。
- うす味で！
大人の食事を調理する時に、ちょっと取り分けてうす味に味付けをします。子どもの頃からうす味の習慣をつけておくと、将来の生活習慣病予防にもつながりますよ。
- 歯ごたえのある物を！
噛むことはあごの発達をうながし、虫歯予防にもなりますので、歯ごたえのあるものもあげましょう。
- おやつは食事の一部！
朝・昼・夕の3回の食事だけでは、必要な栄養をとることができません。おやつは補食（食事の一部）と考えて与えましょう。

保育園で人気の

手作りおやつメニュー

オレンジゼリー

●材料（4人分）

ゼラチン……………10g
水……………60ml
砂糖……………60g
水……………200ml
オレンジジュース……200ml



●作り方

- ①ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- ②水に砂糖を加えて火にかけて煮とかし、ジュースを加えて火を止め、①のゼラチンを入れてよく溶かす。
- ③プリン型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
※ゼラチンを煮とかす時、沸騰させないように気をつけましょう。

蒸しカップケーキ

●材料（直径5cmのアルミカップ5個分）

小麦粉……………100g
ベーキングパウダー…大さじ 1/2
卵……………1/2 個 グラニュー糖…30g
サラダ油…大さじ 1/2 牛乳……………40ml
レーズン…大さじ 1

※レーズンの他に、チーズ、ゆで豆、栗甘露煮などを加えてもおいしい。



●作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせて2回ふるう。
- ②ボールに卵を割ほぐし、グラニュー糖を加えて泡立て器で混ぜ、サラダ油と牛乳を入れて混ぜる。
- ③②に①を加え、さらにレーズンも加えて、ゴムべらでざっくり混ぜ合わせる。
- ④アルミカップに③を入れ、蒸気の上った蒸し器に並べる。
- ⑤ぬれ布巾をかけ、ふたをして強火で15分蒸す。

食習慣の自立のめやす

食べることは少しずつ少しずつ上手になっていきます。あせらずステップアップしていきましょう。あくまでも、子どものペースにあわせてあげましょう。

9～10か月頃	「自分で食べたい」という意欲がでてきて、手づかみ食べができるようになります。手づかみ食べは、食べ物を目で見て、手で取り、口に運ぶという、自分で食べるために必要な目と手と口の協調運動の練習になります。
1歳代	手づかみから、だんだんスプーンを使い始め、コップを持って自分で飲めるようになります。
2歳代	一方の手にスプーンを持ち、茶わんをおさえながら食べるようになります。食後に、ブクブクうがいもできるようになってきます。
3歳頃	上手ではありませんが、はしを使いはじめます。また食事のあいさつも自発的にできるようになります。テーブルをふいたり、はしを並べるなど食事の準備やあとかたづけに参加させましょう。
3歳6か月～4歳代	こぼさないで食べられるようになります。はしの使い方もだいぶ上手になるでしょう。
5歳代	後かたづけができるようになります。

ポイント

食事はバランス良く

「主食」「主菜」「副菜」「汁物」を食事のたびにそろえることがポイントです。

食事時間は規則的に

朝・昼・夕の食事と2回のおやつは、できるだけ時間を守って与えましょう。だらだら食いにしないためのコツです。

手洗いの習慣を

食事の前にはおしぼりで自分の手をふかせるようにしましょう。食事時の手洗い習慣の始まりです。

あいさつができる

「いただきます」や「ごちそうさま」が言えるように。家族みんながあいさつをかかさないようにしましょう。

自分で食べる

こぼしたり、遅いことを叱らずに、自分で食べたがる気持ちを尊重してあげましょう。できないところを手伝う気持ちで。

だらだら食いはやめる

赤ちゃんが食事に集中できる時間は長くありません。遊び食べが進まないように食事は30分以内で切り上げるようにしましょう。

食事前の1時間は甘い物をひかえる

甘いお菓子や飲み物は一時的に満腹になるため、食欲をおとすこととなります。

食事は楽しく

なるべく家族そろって食べましょう

朝夕食のどちらかの食事は、お父さんもお母さんもそろって食事をしましょう。大人の生活が忙しくなり、ひとりで食事をとる「孤食」の子もめずらしくないと言われますが、寂しいですね。食事をとった後の満足感「幸せ気分」をもたらします。食事が待ちどおしい子の中には、お腹がすいているだけでなく、食事の時の雰囲気待ちどおしいこともあるようです。

食事マナーのしつけはほどほどに

食事のマナーは大切ですが、度がすぎると子どもは食事が楽しみでなく、苦痛になってしまいます。だめなことはだめと貴く姿勢は大切ですが、繰り返して覚えていくこともあるので、大目に見てあげることも必要ではないでしょうか。

多少汚してもいいようにテーブルの下に敷物を敷いたり、エプロンをつけさせるなどもいいでしょう。

テレビは消しましょう

食事に気持ちを集中させるためにテレビは消して、落ちついた場所を作ってあげましょう。