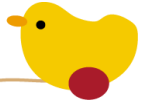




あくまでも目安なので、様子をみながらゆっくりとすすめていきましょう。



	ごっくん期 (5, 6ヶ月)	もぐもぐ期 (7, 8ヶ月)	かみかみ期 (9~12ヶ月)	ばくばく期 (12~18ヶ月)
	☆1回食(1日の授乳時間のうち1回を離乳食の時間に。) ☆様子をみて1日1回1さじずつ。 ☆母乳やミルクは飲みたいだけ与える。	☆2回食(1日の授乳時間のうち2回を離乳食の時間に。) ☆いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	☆3回食(食事のリズムを大切に楽しい食事時間を。)	☆3回食で生活リズムも整えていく。 ☆自分で食べる楽しみをつかみ食べから始める。
	なめらかにすりつぶした状態 濃ポタージュ状~ベタベタ状	舌でつぶせる固さ 豆腐や茶碗蒸しくらいの固さ ペースト~細かいきざみ形態	歯茎でつぶせる固さ 細かい~荒きざみ形態	歯茎で噛める固さ 荒きざみ~一口大
エネルギー	米がゆ うどん パン じゃがいも さつまいも	そうめん コーンフレーク オートミール 里芋 はるさめ	マカロニ スパゲティ ホットケーキ やまいも	軟飯からごはん 80~90g パン40~50g 茹うどん 100~130g いも140~175g
ビタミン・ミネラル	かぼちゃ にんじん トマト 大根 パプリカ	アスパラ ピーマン オクラ なす いんげん	ごぼう れんこん たけのこ もやし きのこ	ひじき
たんぱく質	とうふ 白身魚(真鯛) しらす干し きな粉 無調整豆乳	卵黄→全卵 牛乳 プレーンヨーグルト カテージチーズ プロセスチーズ 赤身魚	青魚 ほたて かき 牛・豚(赤身肉) レバー 水煮大豆	がんもどき △厚揚げ △肉加工品
	1さじから。野菜10g+果物5g	野菜15~20g+果物5~10g	野菜20~30g+果物10g	野菜30~40g+果物10g
	1さじから。豆腐なら20g 魚なら10g	豆腐30~40g 魚や肉10~15g 卵黄1コ→全卵1/3コ 乳製品50g	豆腐45g 魚や肉15g 全卵1/2コ 乳製品80g	豆腐50~55g 魚や肉15~20g 全卵1/2~2/3コ 乳製品100g
成長の目安・・・成長曲線のグラフに身長や体重を記入して、増え方を確認してみましょう。				



離乳食タイムスケジュール 一例



母乳
ミルク



離乳食



ミルク
牛乳
(母乳)

★ごっくん期(5. 6ヶ月)

離乳食: 母乳/ミルク=1:9



離乳食の時間は赤ちゃんの機嫌のいい午前中がおすすめ。
毎日同じ時間にすると、生活リズムもできてきます。

★もぐもぐ期(7. 8ヶ月)

離乳食: 母乳/ミルク=3:7



新しい食材はここでチャレンジしましょう。



2回目は午後2時または6時頃が目安。
メニューは食べ慣れたものが◎。

★かみかみ期(9~12ヶ月)

離乳食: 母乳/ミルク=6:4



3回食が定着したら、徐々に食事の間隔を広げ、大人の食事時間に近づけていきます。

★ばくばく期(12~18ヶ月)

離乳食: 母乳/ミルク/牛乳=8:2



生活リズムを作るためにも、朝食はしっかりと食べさせましょう!



おやつ



食事に影響しない程度の量で、甘いお菓子ではなく、炭水化物源を中心に、果物や牛乳などを組み合わせた内容にしましょう。



おやつについてかんがえよう 🍭🍬

1. いまのこどもたちのおやつのたべかたは？

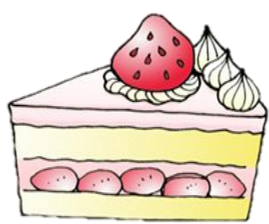
ならいごとや
じゅくで
いそかしい

よるおそくに
たべる

しょくじと
おやつの
くべつがない

2. おやつって なんだろう？

- ・しょくじとしょくじの
あいだにたべるもの
- ・3しょくだけでは
たりないえいようそや
すいぶんをたすける



3. しょくじとは ちがうたのしみ！

- ・あそびやがくしゅうをした
あとにきぶんをかえる
- ・ひととはなしながらたべると
リラックスできる



おやつをとりすぎると どうなるの？ 🍭🍬

ひまん

- ・こどものひまんは、
10にんにひとりといわれている
- ・おとなになってもひまんになりやすい



むしば になりやすい たべものは・・・

1. あまい(さとうがおおい)
2. はにつきやすい
3. くちのなかにのこる
じかんがながい



たべたあとははをみがこう
となりのブースへ！

せいかつしゅうかんびょう
Ⅱ
しょくせいかつのみだれ

こどもでもせいかつしゅうかんびょうにかかる！

- さとう(とうぶん)・・・クッキー、チョコレート、アイスクリームなど
- しお(えんぶん)・・・スナックがし、せんべいなど
- あぶら(しじつ)・・・スナックがし、ハンバーガー、ドーナッツなど



さとう・しお・あぶらのとりすぎにちゅういしよう！



おやつのかしこいとりかた



ポイント1

りょうをかんがえよう!

- ・200キロカロリーを
めやすにしよう
- ・えいようせいぶんひょうじの
エネルギーりょうを
みてえらぼう

～200キロカロリーのおやつ～



バナナ
2ほん



ヨーグルト
2こ



いたチョコレート
½まい

ポイント3

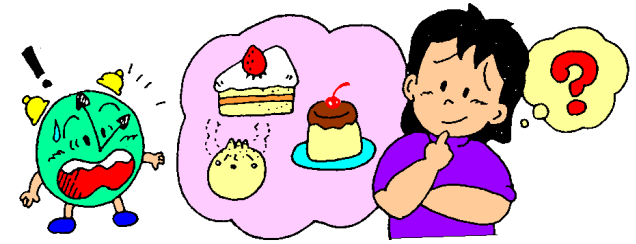
じかんをきめよう

だらだらとたべつづける



しょくじのリズムがくずれる
むしばのげんいんになる

★たべたらはをみがこう!



ポイント2

なにをたべるか

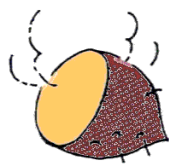
かんがえよう



しょくじでふそくするものを
たべよう

★おすすめのおやつ★

- ・ヨーグルト・チーズ・こざかな
カルシウムがほねを
つよくしてくれる
- ・やさい・いも・くだもの
からだのちょうしを
ととのえてくれる

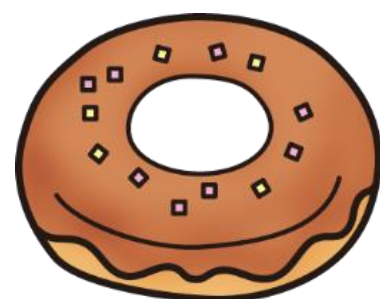


ポイント4

すいぶんをとろう

- ・みずやおちゃがおすすめ
ジュースはさとうが
おいしいのでちゅうい!

- ・ぎゅうにゅうなら
1にちにコップ2はいを
めやすに!



よくかんがえて、
たのしくおやつを
たべよう!!





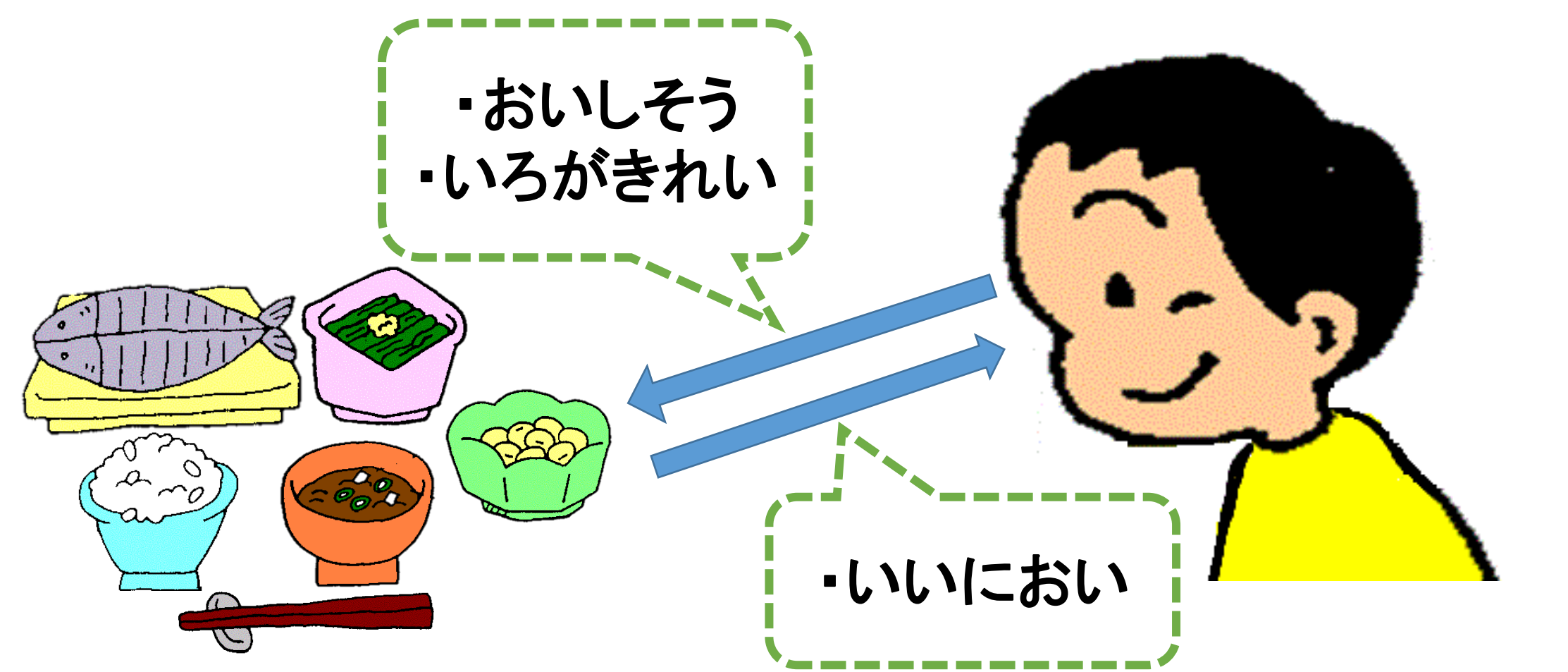
あじってなんだろう？

しおあじをたいけんしてみよう！

あじのしゅるい



においとみため

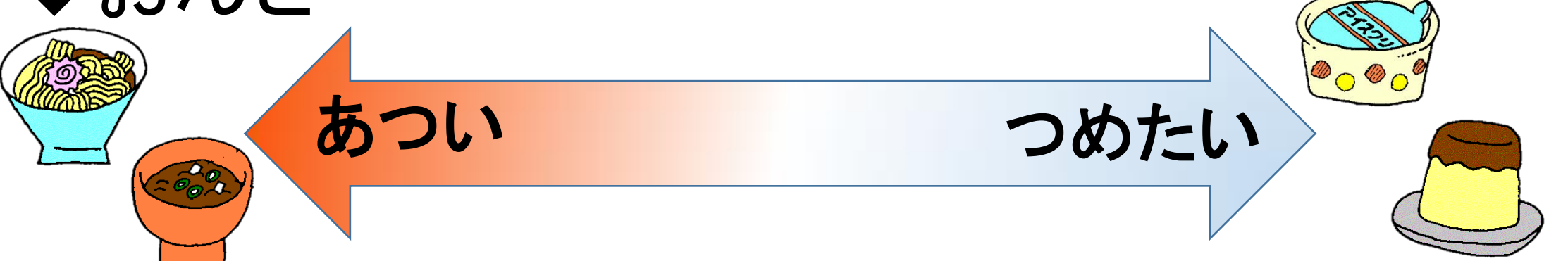


しょっかん

◆しょっかん

さくさく	ふんわり	かたい
ぷるぷる	やわらかい	

◆おんど



あじがまざるとおいしくなる？

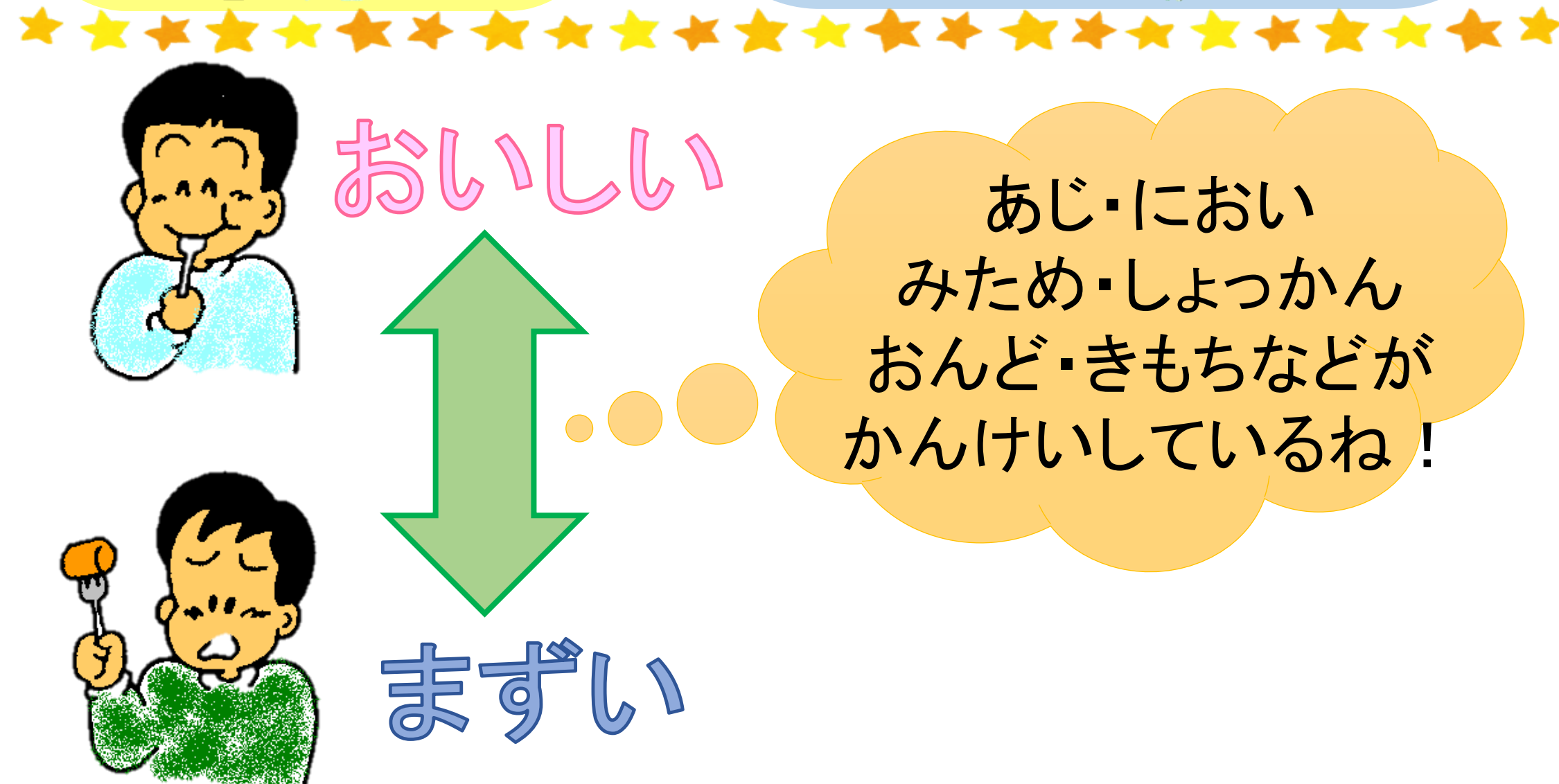
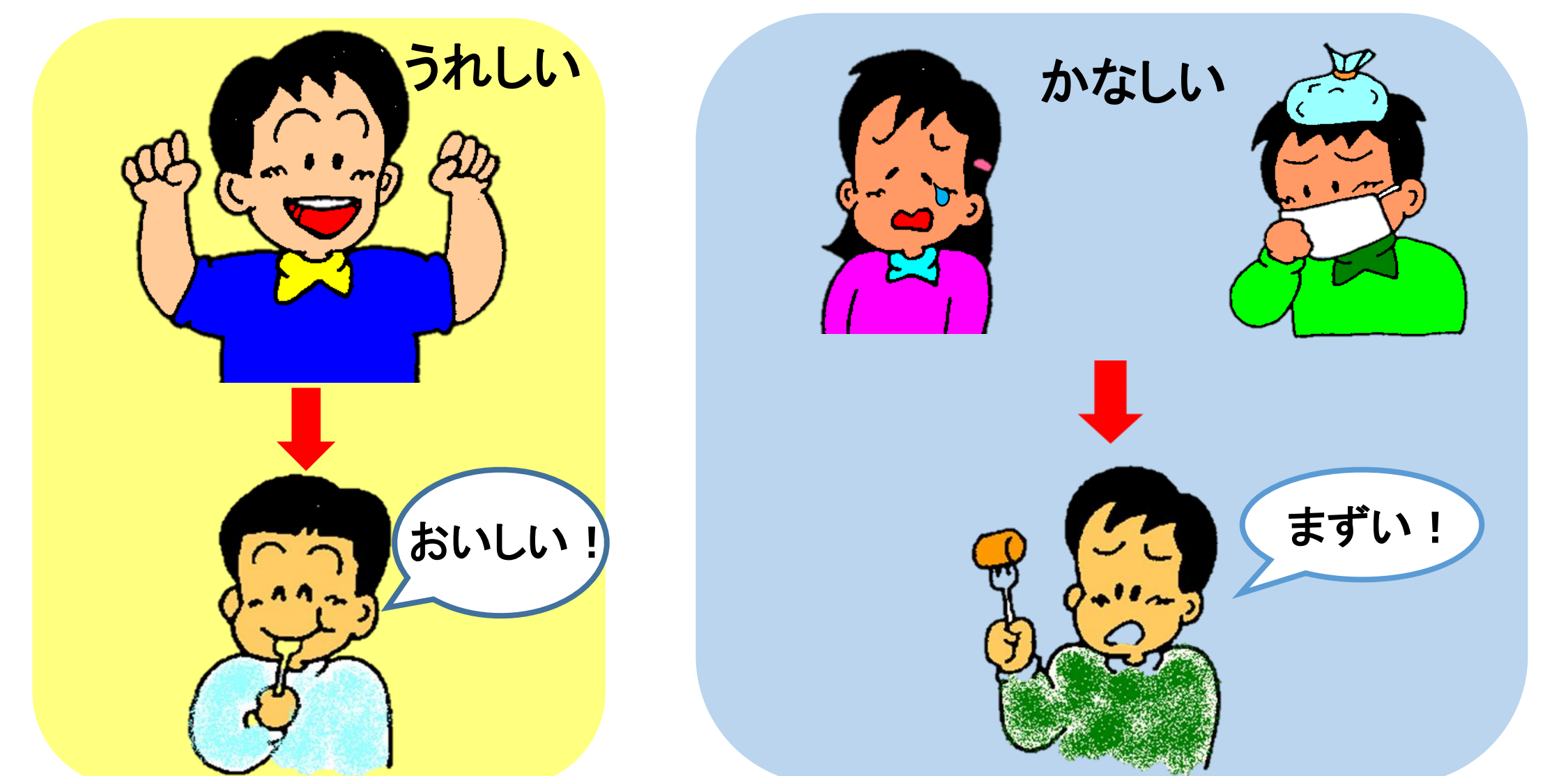
あじは、したのちがうばしょでかんじます。

あじはバランスよくまざるとおいしくなります！

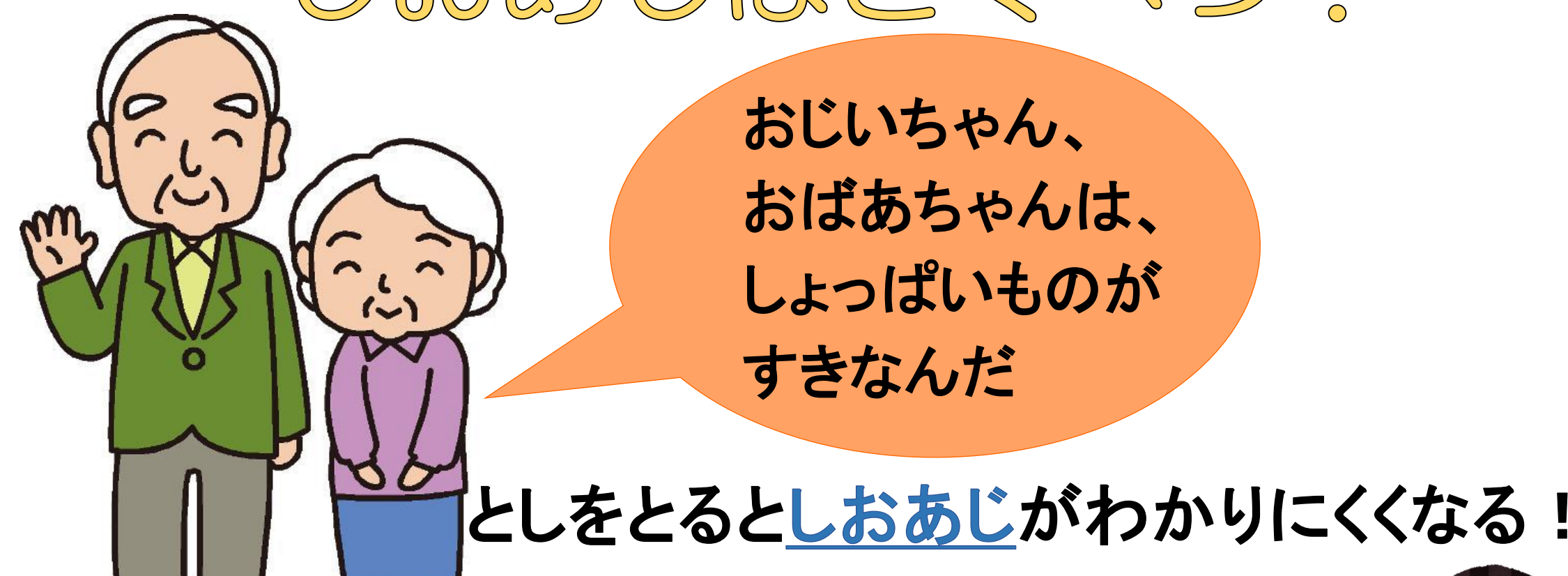
たとえば・・・



きもち



しおあじはとくべつ！



しおあじをたいけんしてみよう！

