離乳食準備教室

14時
開始

TACHIKAWA CITY
らくらくゴックン

マイクとカメラはオフでご参加ください。
名前は受付番号下４桁に設定してください。

- 通信環境のよい場所でご参加ください。
- 録音・録画・画面撮影等はご遠慮ください。
- 音声確認のため、音楽を流しています。
  スピーカーやイヤホンがミュートになって
  いないかご確認ください。
  ※接続に関するサポートは致しかねます。



立川市　子ども家庭センター　子ども健診係
電話：042-527-3234

Zoom名前変更



①Zoomのミーティング内コントロールで[参加者]をクリック

②自分の名前にカーソルを合わせて、省略記号・・・をクリック

③[名前の変更]をクリック

④ポップアップボックスに、申し込み受付の際の自動返信メールに記載されている受付番号下4桁を入力する

⑤[変更]をクリックする

お知らせ

資料はホームページ

離乳食準備教室のホームページに
資料を掲載しています。（期間限定）

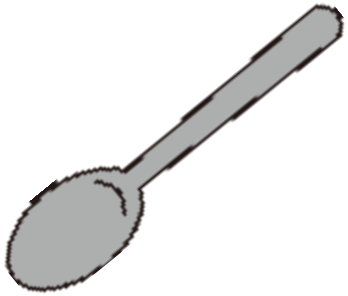
立川市

離乳食準備教室　検索

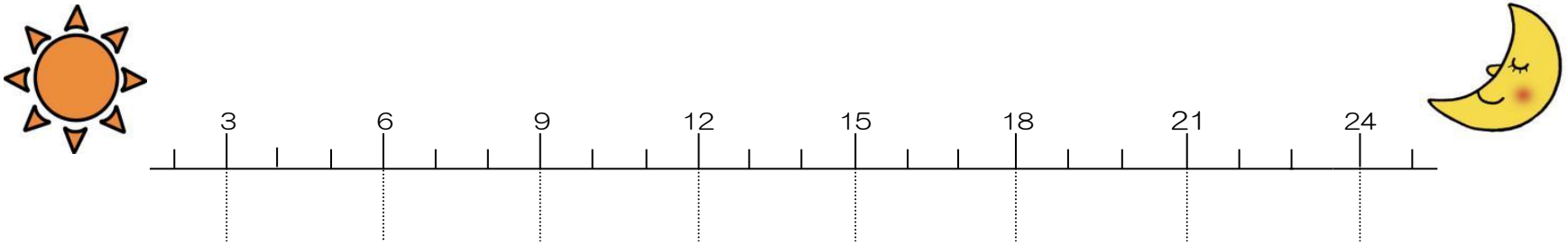


離乳食の開始の目安

① 生後５～６か月頃
② 首のすわりがしっかりしている
③ 支えてあげると座れる
④ 食べ物に興味を示す
⑤ スプーンなどを口に入れても
　舌で押し出すことが少なくなる



どのタイミングで離乳食を食べる？



どんな形状が食べやすい？

最初はなめらかにすりつぶした状態



イメージはヨーグルト状

ベビースプーンを準備

平らで赤ちゃんのお口サイズ



まずは１本ご用意ください

「いただきます！」

- 「いただきます！」笑顔でスタート！
- 抱っこなど、背中をサポートして
  あげると食べやすい。





食べさせるときのポイント

スプーンは、赤ちゃんの口に入れて、
上唇が下がってきてから引き抜きましょう。



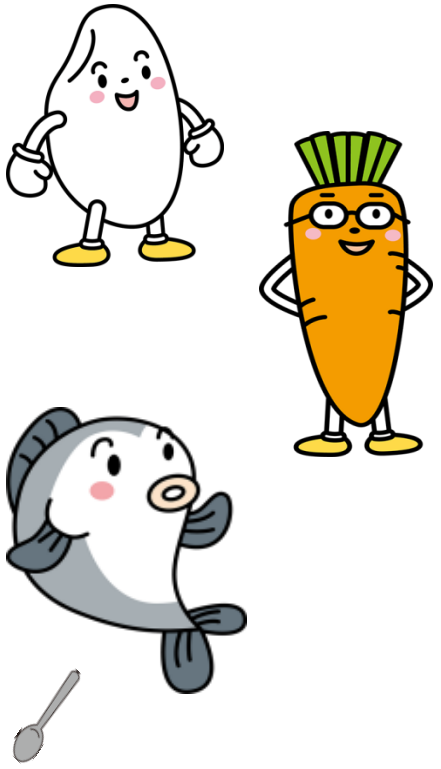
- おかゆが口から出てきても慌てない。
- 口回りの保湿は大切。

段々と食べるのが上手になってきます

何を食べさせるの？

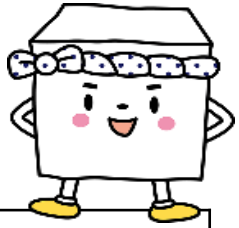
進め方の例（少しずつ量を増やしましょう）

	1週目		2週目		3週目	
	前半	後半	前半	後半	前半	後半
つぶしがゆ	×1	×2～3	×3	×4	×4	×5
野菜			×1	×2	×2	×3
豆腐・白身魚					×1	×1



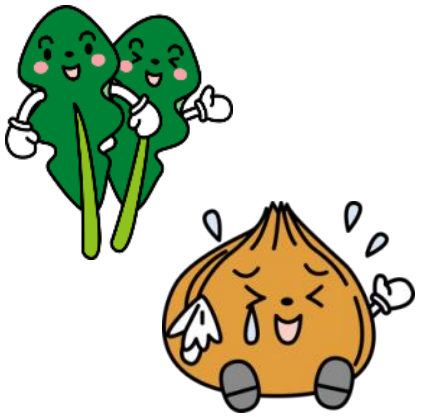
1さじ（5ml）＝ﾍﾞﾋﾞｰｽﾌﾟｰﾝ2～3さじ

どんな食材が食べやすい？



5~6か月頃に使用できる主な食材

糖質	野菜・果物	たんぱく質性食品
米	かぼちゃ　人参　かぶ	絹豆腐・きなこ
じゃがいも	ほうれん草　小松菜	白身魚（タイ、ヒラメ、
さつまいも	大根　白菜　キャベツ	カレイなど）
食パン	玉葱　トマト	しらす干し
うどん・そうめん	りんご　バナナ	固ゆでたまごの卵黄



- 始めの頃は味つけはいりません。
- 新しい食材にチャレンジすると
  赤ちゃんの好みが発見できるかも！
- ベビーフードも心強い味方です。

最初はつぶしがゆで！

１週間程度はつぶしがゆを徐々に
増やしていきましょう



２週目になったら野菜開始！

柔らかく加熱して、つぶしたもの
ちょっとずつ増やしてみましょう



3週目になったらたんぱく質も！

絹豆腐をつぶします



3週目になったらたんぱく質も！

モソモソしがちな食材は
とろみをつけてみてください



おかゆにつぶした絹豆腐を混ぜたもの

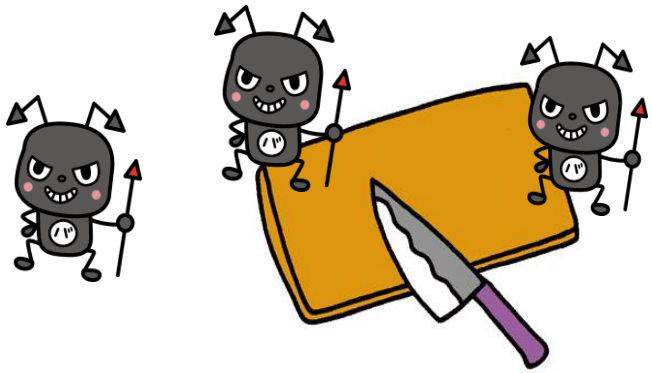
7か月頃から鶏肉もスタート！

ささみを茹でて冷凍して
必要な分だけすりおろす



気をつけたい衛生面

- 赤ちゃんはお腹がゆるくなりやすいです。しっかり加熱し、細菌が増える前においしく食べることが大切です。
- 調理器具はご家族の方と同じものでもよいです。きれいに洗剤で洗って、乾燥させたものを使いましょう。





ベビーフードも色々


5ヶ月頃から
国産米100%使用
70g 約14食分
40g 約12食分
大容量
鉄
1食分 50kcal
たんぱく質＋鉄
国産米 使用
フリーズドライ
6倍がゆ(裏ごし)
6ヶ月頃から
参考例

離乳食作りの道具

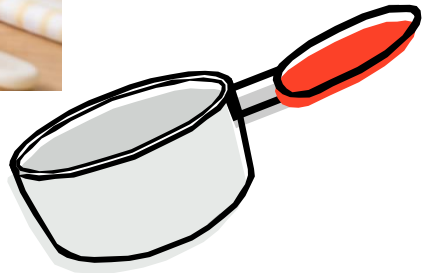
必要最低限のものからスタート



ブレンダー・電動スープメーカー



ベビーフードを活用する場合は、
あまり道具は使わないかも？



離乳食作りの道具

必要最低限のものからスタート



離乳食に使える道具がキッチンにあるかも

離乳食作りの道具

必要最低限のものからスタート



離乳食に使える道具がキッチンにあるかも

おかゆ作りの道具

ごはんと一緒に

おかゆが炊けます

※機種によって禁止の場合も
あるため説明書で要確認

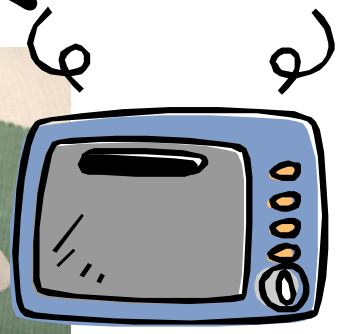




少量の場合は炊飯器を活用すると便利

離乳食作りの道具





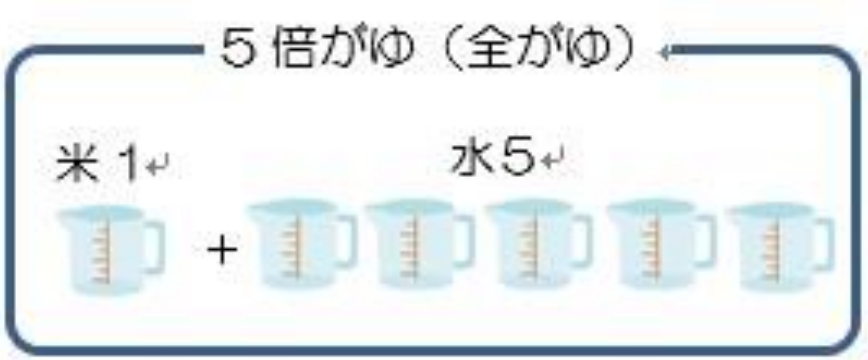
電子レンジで調理できる器具もあります

おかゆを作ってみよう！

5~6か月頃はおかゆをすりつぶして、
なめらかにしましょう。



5倍がゆ程度が扱いやすいです。
冷凍保存もコンパクトになります。
解凍する時に水分調整をしましょう。



少量の場合は炊飯器を活用すると便利

パンがゆを作ってみよう！

小麦や牛乳アレルギーに気を付けながらパンも使用することができます。

- 卵やはちみつが入っていないことを確認。
- 食パンの白い部分に水分を加えて、かゆ状に加熱。
- かぼちゃ・にんじん・きなこ・粉ミルクなど、アレンジしてもおいしい。
- 冷凍保存も可能。



冷凍保存の方法

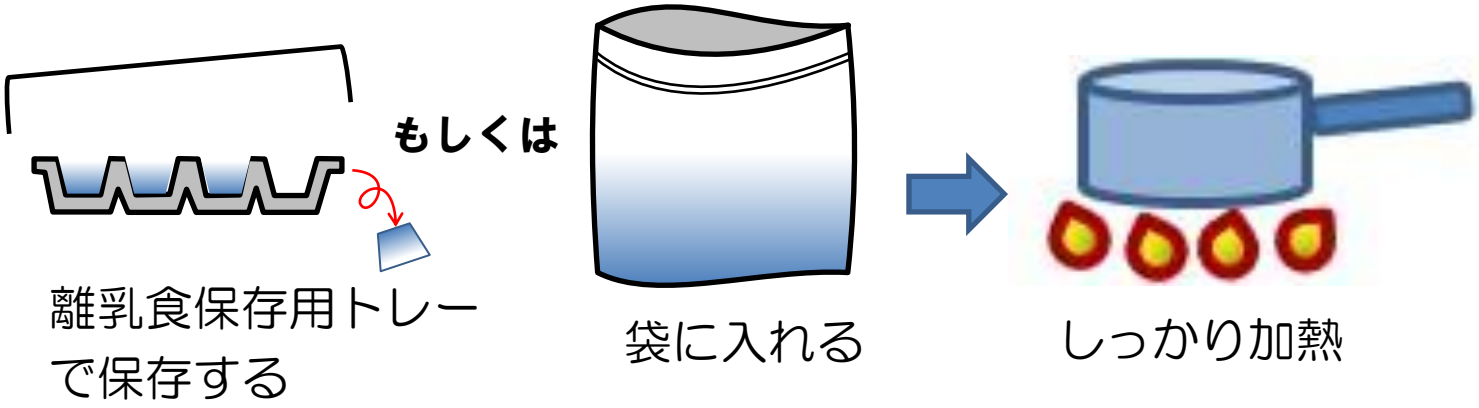






保存する方法を考えて準備してから調理開始！

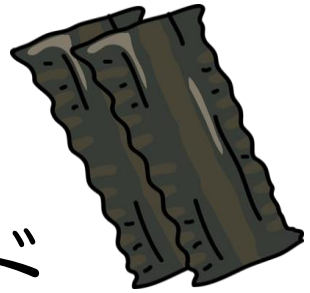
冷凍の方法



- ペースト状のものは、冷ましてから密封できる冷凍保存用の袋に入れる（やや少なめがポイント）。
- スプーンの柄などで筋をつけておくと、必要な分だけ取り出しやすい。
- １週間程度で使い切れる分量を冷凍する。
- もう一度火を通してから食べさせる。（レンジ可）

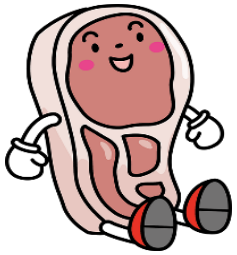
だしを加えると美味！

あんまり食べない場合は、だしを加えてみてはいかがでしょうか？



- 最初は昆布だしだけでも充分。
- 食塩に配慮されたベビーフードの粉末だしもあり。





とろみ大事

肉・魚・葉物野菜など、是非食べてもらいたい食材が苦手なお子さんが多いです。

- おかゆやじゃがいもなど、とろみがある食材と混ぜる。
- ベビーフードのとろみがつく粉末も便利です。
- 水に溶かず、直接鍋に入れられる片栗粉も便利。
- 食べやすい大きさに調整。





虫歯予防のポイント

まずは、仰向けに寝かせてみたり、遊びながらほっぺたや口を触ってみたりすることからスタートしてみましょう。

上の前歯は、唾液が届きにくいので、4本生えそろう頃には歯ブラシを使ってケアをすることをおすすめいたします。

親子歯磨き教室も開催しています。
是非ご参加ください。

キラキラ歯育て



注意が必要な食材

注意

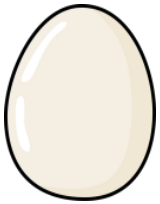
はちみつは乳児ボツリヌス症予防のために1歳までは使わないでください。



ボツリヌス菌は加熱に強いため、
通常の調理では死滅しません。
加工品にも注意！

丸くてつるっとしたもの（ミニトマトやぶどうなど）、丸ごとのピーナッツや炒り大豆などによる窒息の心配もあります。

食物アレルギー



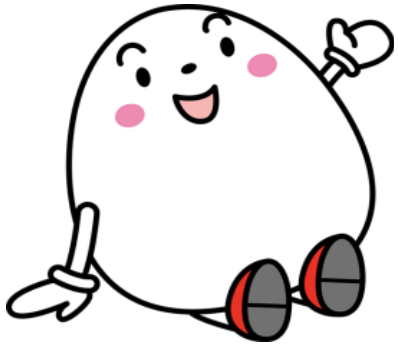



乳児は原因食物として**鶏卵・牛乳・小麦**の割合が高いです。

- 特定の食材を控えたり、時期を遅らせたりしても予防効果があるという科学的な根拠はないです。
- 症状としては皮膚のかゆみ発赤などの皮膚症状が多く、腹痛、呼吸困難、ショック症状など多様です。
- アレルギーが心配な場合は、自己判断ではなく、医師に相談しましょう。

正しい情報は？ ➡ 東京都アレルギー情報navi. 検索

鶏卵のスタート



- 固ゆでたまごの卵黄から
  スタートすることが多いです。
- 食べ慣れたものに混ぜて食べても
  よいです。
- 米粒大程度から徐々に量を増やして、
  お子さんの様子をよく観察
  してすすめましょう。





鉄をしっかりとる

鉄は不足すると発育や脳の発達にも影響があるとされています。

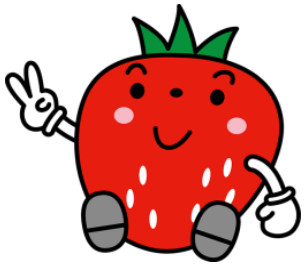
意識的に取り入れていきましょう。

【初期】小松菜などの青菜・きなこ・卵黄

【中期】赤身魚（かつおやまぐろ）・納豆・高野豆腐（すりおろしなど）

【後期】豚肉や牛肉の赤身部分・レバー

鉄はビタミンC（果物・野菜）と一緒にとると吸収がよくなります。



骨を強くするには



丈夫な骨には、カルシウムも大切ですが、ビタミンDも骨の形成と成長に必要です。適度な日光浴と、食事からとることをおすすめします。

ビタミンDは魚に多く含まれ、離乳食初期から使用できる鮭やしらす干しに多いです。





離乳食足りている？

心配な時は、身長と体重の伸びを確認してみましょう。母子手帳の「乳幼児身体発育曲線」をチェックしてみてください。体格や活動量によって、お子さんの食事量も違います。

心配な時は「親と子の健康相談」を是非ご利用ください。

親と子の
健康相談

離乳食の進め方の目安

生後5～6か月頃：1日1回

生後7～8か月頃：1日2回

生後9～11か月頃：1日3回



回数も量も、

　あくまでも目安です。

お子さんの様子で調整が必要です。

ご質問受け付けます

チャットで質問を承っています。

お時間の兼ね合いですべてにお答えすることが難しいかもしれません。

後日電話相談も可能です。

042-527-3234



子育ての「困った」をサポート



カミカミ教室

- 離乳食後期教室
  カミカミ教室（8～10か月）
- 親子歯磨き教室
  キラキラ歯育て（1～1歳2か月）
- 親と子の健康相談（就学前まで）





ご利用をお待ちしています

アンケートにご協力ください

退出前にアンケートにご回答ください。申し込みの際の返信メールにも記載があります。



フォームのURL (インターネット)
https://logoform.jp/form/yY6d/1774133