

離乳食のすすめ方

もくじ

離乳食を始めましょう	1
離乳の進め方の目安	2
おかゆ・軟飯の作り方	3
衛生面のポイント	3
フリージングと電子レンジ	3
味つけ・だし汁	4
離乳初期(生後5～6か月ごろ)	5
離乳中期(生後7～8か月ごろ)	7
コップの練習	8
離乳後期(生後9～11か月ごろ)	9
手づかみ食べ	9
机やすいすの配慮	9
離乳完了期(生後12～18か月ごろ)	12
スプーン食べ	12
大人の食事から取り分けて離乳食を作ろう	13
食に関する講座・情報	15
窒息・誤嚥事故予防	15

ホームページに
動画があるよ！
見てみるっちい♪



板橋区食育キャラクター
いたばちい

講習会動画▶



レシピ動画▶



お問い合わせは各健康福祉センターへ

板橋健康福祉センター 3579-2333
上板橋健康福祉センター 3937-1041
赤塚健康福祉センター 3979-0511

志村健康福祉センター 3969-3836
高島平健康福祉センター 3938-8621

【参考文献】授乳・離乳の支援ガイド(2019年改定版)厚生労働省

離乳食を始めましょう

離乳とは？

離乳とは、成長に伴い、母乳または育児用ミルク等の乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために幼児食に移行する過程のことです。この間に、子どもは乳汁を吸うことから、食べもののかみつぶして飲み込むことができるようになります。いろいろな食品を体験し、味覚と食べる力を育てていきましょう。

離乳食開始の目安

- 生後5～6か月ごろ
- 首がしっかりとすわっている
- 背中を支えると座れる
- 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った
- 食事に興味が出てきた（食べている人をじっと見たり、よだれが出る）

※ 離乳食開始前に、果汁やイオン飲料をあげる必要はありません。

※ 鉄分など、月齢が進むにつれて不足する栄養素の報告もあります。自己判断で離乳食開始の時期や特定の食品を遅らせず、適切な時期に始めることが大切です。

注意しましょう



はちみつ

はちみつは乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは与えません。市販食品は原材料などの食品表示を確認しましょう。



牛乳

牛乳を飲用するのは、1歳を過ぎてからにしましょう。ただし、生後7～8か月ごろから離乳食の材料に使うことができます。

大切なこと

- ◆ 規則的な食事のリズムで生活リズムを整えましょう。
- ◆ 衛生面に十分配慮して、食べやすく調理したものを与えましょう。
- ◆ 離乳食は必ず味見をして、温度や舌ざわり等を確認しましょう。
- ◆ 新しい食品は、1日1種類を離乳食用スプーン1さじから与えましょう。
時間帯は、病院を受診しやすい平日の午前中がおすすめです。
- ◆ 進め方の表は目安です。子どもの成長や個性に合わせて進めましょう。
- ◆ おやこ健康手帳（母子健康手帳）の乳幼児身体発育曲線のグラフに体重・身長を記入し、発育曲線のカーブに沿っているか確認をしながら、食事量を調整しましょう。
- ◆ 家族そろって楽しく食べましょう。食べることへの興味や意欲が育ちます。

食物アレルギーについて

食物アレルギーを心配して、離乳食や特定の食品の開始時期を遅らせ、除去する必要はありません。発達に合わせて、少量から試していくことが大切です。

家族に食物アレルギーがある場合でも、子どもが食物アレルギーになるとは限らず、症状は人それぞれです。

心配な場合は、自己判断せず、まずは医師に相談しましょう。

【食物アレルギー表示対象品目】

食品表示義務があるもの（9品目）

えび・カシューナッツ・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生（ピーナッツ）

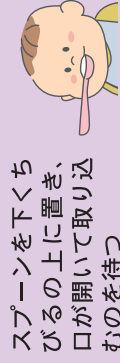
食品表示が推奨されているもの（20品目）

アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・ピスタチオ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

離乳の進め方の目安

以下の内容はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整します。授乳回数が多いと、離乳食がうまく進まない場合もあります。お腹がすくリズムを作りましょう。

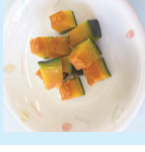
スプーンでの食べさせ方



上くちびるではさんで、取り込むのを待ってから、スプーンをゆっくり水平に引く



※口の中までスプーンを入れない
※上あごにすりつけない

月 齢		離乳初期 生後5～6か月ごろ	離乳中期 生後7～8か月ごろ	離乳後期 生後9～11か月ごろ	離乳完了期 生後12～18か月ごろ
食べ方の目安	ポイント	- 新しい食品を始めるときは、1日1種類、1さじから。 - 子どもの様子を見ながら、徐々に量を増やしていく。	1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 - いろいろな味や舌ざわりを楽しむ。 - 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	- 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 - 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 - 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。
	離乳食の回数	1日1回	1日2回	1日3回	1日3回+間食1～2回
	授乳の回数 ※離乳食と授乳はセットで	授乳のリズムに沿って子どもがほしがらるだけ	離乳食後の授乳に加えて ・母乳は子どもがほしがらるだけ(授乳のリズムに沿って) ・ミルクは1日3回程度	離乳食後の授乳に加えて ・母乳は子どもがほしがらるだけ(授乳のリズムに沿って) ・ミルクは1日2回程度	離乳の進行および完了の状況に 応じる
	調理形態 固さの目安	なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ→ヨーグルト状)  ↓ だろろ状 ↓ ぽってり (裏ごす、すりつぶす、のぼす、とろみをつける)	舌でつぶせる固さ (絹ごし豆腐くらい)  ↓ ぽってり ↓ 2～3mmのみじん切り、粗つぶし、きざみ、とろみをつける	歯ぐきでつぶせる固さ (熟したバナナくらい)  ↓ 5～8mmの粗みじん切り、せん切り ↓ 手づかみ食べ食材も取り入れる	歯ぐきでかみつぶせる固さ (肉団子くらい)  ↓ 8～10mmの角切り、いちよう切り、細切り
調理の目安		I 穀 類 つぶしがゆ(10倍がゆ)から始める。 II 野菜 / 果物 すりつぶした野菜なども試してみる。 魚 慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚、卵黄などを試してみる。 または 肉 または 豆腐 または 卵 または 乳製品	7倍がゆから全がゆ 50～80g 20～30g 10～15g 10～15g 30～40g 卵黄 1個～全卵 1/3個 50～70g	全がゆ 90g～軟飯 80g 30～40g 15g 15g 45g 全卵 1/2個 80g	軟飯 90g～ごはん 80g 40～50g 15～20g 15～20g 50～55g 全卵 1/2～2/3個 100g
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろふ。 離乳完了期の後半ごろに奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。	
摂食機能の目安		口を閉じて取りこみや飲みこみが できるようになる。	舌と上あごでつぶしていくことが できるようになる。	歯ぐきでつぶすことが できるようになる。	歯を使うようになる。

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与えましょう。

おかゆ・軟飯の作り方

おかゆの作り方 (米を鍋で炊く)

- ① 米は洗って鍋に分量の水と一緒に入れて20分ほどおく。
 - ② 強火にかけて沸騰したら火を弱め、軽くふたをして約50分炊く。
 - ③ 火を止め、ふたをしたまま10分ほど蒸らす。
- ★ 炊いている途中で水分が足りなくなった場合は、様子を見て適宜水を足して炊く。
- ★ ご飯からつくる場合は30分ほど炊く。

おかゆの水加減の目安

		10倍がゆ	7倍がゆ	全がゆ (5倍がゆ)	軟飯
米から 作る	米	1/2カップ	1/2カップ	1/2カップ	1/2カップ
	水	5カップ	3と1/2カップ	2と1/2カップ	1と1/2カップ
ご飯から 作る	ご飯	大さじ2	大さじ4	1/2カップ	1/2カップ
	水	3/4カップ	1カップ弱	1カップ	1/2カップ

※無洗米を使用する場合は、水の量を少し多めにする。



つぶしがゆ
(10倍がゆ)



7倍がゆ



全がゆ
(5倍がゆ)



軟飯

衛生面のポイント

子どもは細菌への抵抗力が弱いので、食材や手指、調理器具などの衛生面に注意しましょう。

- 清潔に調理する
 - ・調理の前は必ずせっけんでていねいに手を洗う。
 - ・調理器具はていねいに洗い、清潔に扱う。
- 加熱調理を行う
 - ・食品の中心温度が85℃以上になるように十分加熱する。
- 食べ残しは与えない
 - ・調理後は常温に放置せず、なるべく早く与える。

フリージングと電子レンジ

フリージングするときは



製氷皿にだし汁などを
入れて冷凍し、凍った
らフリージングバッグ
に入れて保存する。



フリージングバッグに
離乳食を平らに入れ、
上から箸などで筋をつ
けて冷凍する。使う分
だけ割って解凍する。

- ◆使用する1回分に味見分を含めて、小分けにしてから冷凍する。
- ◆冷ましてから冷凍庫に入れ、短時間で凍らせる（金属トレイやホイルの上のにのせる）。
- ◆1週間を目安に使いきる。
- ◆フリージングバッグに品名、冷凍した日を書いておく。
- ◆再加熱をして利用する。
水分の少ない食材や少量を加熱する場合は、水分を加えて加熱をする。
- ◆解凍後は再冷凍しない。

電子レンジを使用するときは

- ◆ふんわりとラップを被せる、または電子レンジ専用のふたをする。
- ◆加熱時間は様子を見ながら調節する。加熱ムラにも注意する。
- ◆食器・容器は、電子レンジで使用可能か確認する。

※このテキストのレシピでは、電子レンジ加熱は600Wを使用しています。ご家庭の電子レンジに合わせて加熱時間を調節してください。

味つけ・だし汁

離乳食は、素材の味を活かした薄味が基本です。生後5～6か月頃は味つけは必要ありませんが、離乳が進んでくると少量の調味料を加えることで食事が進むこともあります。生後7～8か月以降であれば、ごく少量の食塩、しょうゆ、みそ、さらに生後9か月以降になれば少量のケチャップ、マヨネーズなどの調味料を使うことができます。

離乳食では、素材の味に野菜スープやだし汁でうま味を足すことでおいしさが引き立ちます。ぜひ、離乳食の初期からだし汁や野菜スープを使ってみましょう。

簡単昆布だし



密封容器に水と昆布を入れ、冷蔵庫で一晩おく。
＊加熱して使うこと。

簡単かつおだし



茶こしにかつお節を入れ、熱湯をかける。

動画で基本的なだしのとり方を紹介しています



昆布だし



かつおだし

野菜スープ

にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、かぶ、キャベツ、かぼちゃなどから3種類ほど（あくの少ない野菜）

- ① 野菜は大きめの一口大に切る。
昆布があれば入れてもよい。



- ② 野菜が浸るくらいの水を入れる。



- ③ やわらかくなるまで煮る(約30分)。



野菜スープのアレンジ

【離乳食】

野菜を取り出し、離乳食の進み具合に合わせた大きさにぎざむ、つぶす、野菜スープでのばす。

【大人の食事】

みそを加えて
→ 具だくさんみそ汁



コンソメを加えて
→ ポトフ



カレールーを加えて
→ カレー



ドレッシングをかけて
→ 温野菜サラダ



野菜スープ

ベビーフードの活用について

ベビーフードを利用する際には、特徴を踏まえて、手作りの離乳食と組み合わせて上手に活用しましょう。また、災害時に備え、ベビーフードや育児用ミルク、液体ミルク等を準備しておくことも大切です。

- ◆ 子どもの月齢や固さの合ったものを選び、与える前には一口食べて確認を。
- ◆ 離乳食を手作りする際の参考に。
- ◆ 用途に合わせて上手に選択を。
外出や旅行のとき、時間のないとき、メニューを一品増やすとき、メニューに変化をつけるときなど、用途に応じて選択しましょう。不足しがちな鉄分の補給源として、レバーなどを取り入れた製品の利用も可能です。
- ◆ 料理や原材料が偏らないように。
離乳が進み、2回食になったら、ごはんや麺類などの「主食」、野菜を使った「副菜」と果物、たんぱく質性食品の入った「主菜」がそろった食事内容にしましょう。
- ◆ 開封後の保存には注意して。食べ残しや作りおきは与えない。
食品表示をよく読んで適切に使用しましょう。

離乳初期 (生後5～6か月ごろ) 1日1回食

離乳食の味や舌触りに慣れ、ごっくんと飲み込むことを覚えます。

新しい食品は1日に1種類を離乳食用スプーン1さじから始め、子どもの様子を見ながら、無理せずゆっくりと進めましょう。

離乳食開始から1か月の進め方の例

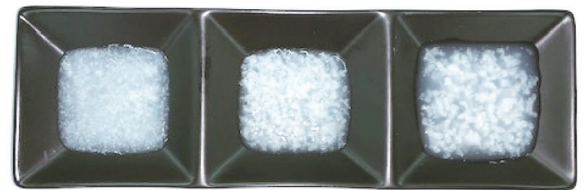
進め方や食材は目安です。お子さんの状況に合わせて進めましょう。

	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
10倍がゆ 					
野菜（じゃがいも、にんじん、ほうれん草など） 					
豆腐、白身魚、固ゆでした卵黄 					

つぶしがゆ



10倍がゆを裏ごし器やすり鉢ですりつぶす。
※慣れてきたら粗つぶし（半つぶし）にする。



裏ごし

粗つぶし

そのまま

じゃがいもペースト



① ゆでたじゃがいもをラップで包み、指でつぶす。



② つぶしたじゃがいもを器に入れ、ゆで汁を加える。



③ ポタージュ状に溶きのぼす。



※ ゆで汁のかわりに野菜スープやだし汁を使用してもよい。

ほうれん草ペースト



① くたたくたにゆでたほうれん草の葉先をきざみ、包丁を寝かせてつぶす。



② 裏ごし器にのせ、すりこぎなどで押しつけるように裏ごすとさらになめらかになる。



※食べづらい場合は、水溶き片栗粉でとろみをつけたり、おかゆに混ぜたりするとよい。

野菜ペーストのポイント

離乳食では、野菜の皮をむくのが基本です。
さつまいもやかぶなどは皮を厚めにむくとよいでしょう。

豆腐ペースト

鍋に豆腐をくずし入れ、だし汁を加えて煮る。
※木綿豆腐より絹ごし豆腐の方が食べやすい。
水溶き片栗粉でとろみをつけるとさらに食べやすくなる。

水溶き片栗粉を用いたとろみのつけ方

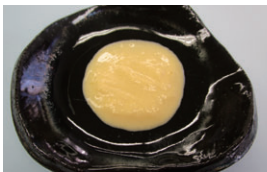
- ① 片栗粉 1 に対し、2～3 倍量の水で溶く。
- ② 使う直前によくかき混ぜ、少しずつ回し入れ、ひと煮立ちさせる。

白身魚のペースト



- ① 白身魚をゆでる（皮と骨がある場合は取り除く）。電子レンジで加熱してもよい。
- ② ゆで汁ごとすり鉢に入れ、細かくすりつぶす。
- ③ 鍋にすりつぶした魚を入れてゆで汁でのばす。弱火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ぽってりした状態にする（電子レンジでとろみをつけてもよい）。

卵黄ペースト



【材料 作りやすい分量】
卵……………1 個
野菜スープ……適量

【作り方】

- ① 鍋に卵と水を入れて火にかけ、沸騰後約13分ゆで、完全に火を通す。水にとって殻をむき、黄身と白身に分ける（黄身のみ使用する）。
- ② ①の黄身をつぶし、野菜スープでのばす。

卵を使うときの注意

- 卵は完全に火を通す。
- 固ゆでの卵黄を少量から始め、様子をみながら少しずつ増やしていく。
- 生後7～8か月ごろになったら、卵黄から全卵へと進めていく。

電子レンジでも
作ることができます



白身魚のペースト

にんじんとりんごのおろし煮

【材料 作りやすい分量】

にんじん……50 g 水……………適量
りんご………50 g 水溶き片栗粉……少々

【作り方】

- ① にんじんは皮をむき、やわらかくなるまでゆで、すりつぶす。
- ② りんごは皮をむき、すりおろす。
- ③ 小鍋に①、②、水を入れ、弱火でやわらかくなるまで煮る。水が足りなくなそうなら適宜足す。
- ④ ③に水溶き片栗粉を加え、加熱しとろみをつける。

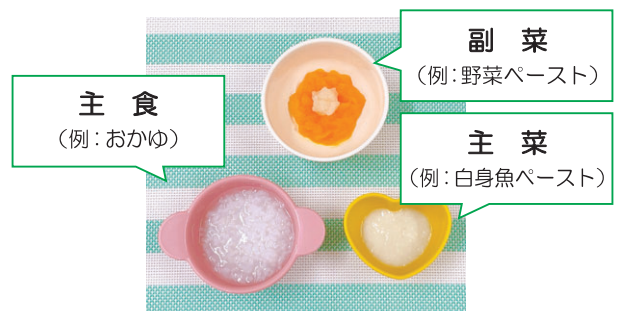
そうめんのやわらか煮



- ① そうめんは細かく折る。
- ② 沸騰した湯にそうめんを加え、表示時間の2～3倍長くゆで、水で洗って塩気をとる。
- ③ 食べづらい場合はつぶす、または包丁で2～3 mm にきざむ。鍋にそうめんと野菜スープを入れ、やわらかくなるまで煮る。

※ 野菜のペーストを入れてもよい。

1日2回食へ進むころの目安(1食分)



離乳中期 (生後7～8か月ごろ) 1日2回食

舌と上あごでつぶすことを覚える時期です。主食（穀類）、主菜（たんぱく質性食品）、副菜（野菜類）を組み合わせ、いろいろな味や舌ざわりを楽しめるよう、食品の種類を増やしていきましょう。

野菜をやわらかく仕上げるコツ

大きめに切ってゆでるなど加熱してからきざむ。

煮込みうどん



【材 料】	
ゆでうどん(細めがよい)...	30g
または乾麺	10g
しらす干し	小さじ1
大根、キャベツなど	10～20g
だし汁	適量
しょうゆ	少々
水溶き片栗粉	適宜

【作り方】

- ① ゆでうどんは2～3mmにきざむ。(乾麺の場合は細かく折り、やわらかくゆで、水で洗って塩気をとる。食べづらい場合はつぶす、または2～3mmにきざむ。)
- ② しらす干しは湯通ししてきざむ。野菜はやわらかくゆでてきざむ。
- ③ 鍋に①②とだし汁を入れて煮る。
- ④ 風味付け程度にしょうゆを加える。
水溶き片栗粉でとろみをつけてもよい。

にんじんの和風シチュー



【材料 作りやすい分量】	
にんじん、玉ねぎなど	50g
ツナ(水煮)	1/2 缶
小麦粉	小さじ1
牛乳またはミルク	大さじ3
みそ	少々
野菜スープ	大さじ4

【作り方】

- ① 野菜はやわらかくゆでてきざむ。
- ② 鍋に汁を切ったツナ、①、野菜スープを入れて煮る。
- ③ ボウルに小麦粉とみそを入れ、牛乳で少しずつのばし、だまがないように混ぜる。
- ④ ②に③を加えて混ぜ、加熱してとろみをつける。

電子レンジで作るホワイトソース

【材料 作りやすい分量】

バター	10g
小麦粉	大さじ1
牛乳またはミルク	1/2 カップ

これを活用

【作り方】

- ① 耐熱容器にバターを入れ、電子レンジで10秒加熱して溶かす。
- ② 小麦粉を加えて混ぜ、さらに牛乳を加えて混ぜる。
- ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジで40秒～1分程度加熱し、よくかき混ぜる。
- ④ 再度ふんわりとラップをかけ、1分くらい加熱し、かき混ぜる。

※ 牛乳やミルクは吹きこぼれやすいので注意する。

魚のホワイトソースあえ



【材 料】	
白身魚や赤身魚(刺身用)	1 切れ
ほうれん草(葉先)、キャベツなど	10g
ホワイトソース	大さじ1

【作り方】

- ① 野菜はやわらかくゆでてきざむ。
- ② 耐熱容器に魚と水少々を加え、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約1分加熱する。
- ③ 魚はほぐし、①とホワイトソースであえ、再度電子レンジで加熱する。

かぼちゃのヨーグルトあえ



【材 料】	
かぼちゃ	15g
プレーンヨーグルト	大さじ1/2

【作り方】

- ① かぼちゃはやわらかくゆで、皮を取る。
- ② つぶしてヨーグルトであえる。

※レシピ中の「ミルク」とは、育児用ミルクのことです。

トマトと卵のスープ



【材料 作りやすい分量】	
トマト	小1個
玉ねぎ	1/4個
卵黄	1個
だし汁	1と1/2カップ
しょうゆ	少々
水溶き片栗粉	少々

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジで約1分加熱する。
- ② トマトは種を取り除いて、ざく切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と①を入れ、やわらかく煮る。
- ④ ②を加えてさらに煮て、トマトの皮が浮いてきたら取りのぞく。
- ⑤ 風味付け程度にしょうゆを加え、水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで加熱する。
- ⑥ 割りほぐした卵黄を流し入れ、火が通るまで加熱する。

納豆と野菜のうま煮



【材 料】	
なす、大根、にんじんなど	20～30g
ひきわり納豆	小さじ1
だし汁または水	適量
しょうゆ	少々

【作り方】

- ① 野菜はやわらかくゆでてきざむ。
- ② 鍋に①とだし汁を入れて煮る。
- ③ 粗みじんに切った納豆を加えてさらに煮て、風味付け程度にしょうゆを加える。

ささみのくず煮



【材 料】	
鶏ささみ（筋なし）	15g
水	適量
しょうゆ	少々
水溶き片栗粉	少々

【作り方】

- ① 鍋にささみとかぶるくらいの水を入れて火にかけ、ゆでる。ゆで汁は捨てずに別の器にとっておく。
 - ② ささみを細かくほぐして鍋に入れ、ゆで汁を適量加えて加熱する。風味付け程度にしょうゆを加え、水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで加熱する。
- ※ ささみは鶏むね肉でもよい。
※ ゆでてきざんだ野菜を加えてもよい。

魚のポテトマッシュ



【材料 作りやすい分量】	
白身魚や赤身魚（刺身用）	2切れ
じゃがいも	1/2個
バター	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは水からゆで、やわらかくなったら、魚を加えて一緒に火を通す。
- ② ゆで汁を少し残して捨て、つぶしながらバターを加え混ぜる。

肉や魚を食べやすくするコツ

ゆでてほぐした肉や魚は、おかゆやマッシュポテト、ホワイトソースなどに混ぜると、パサつきにくい。

コップの練習

コップの練習は子どもの発達により様々ですが、離乳食に慣れてきた生後7～8か月ごろから始めるとよいでしょう。コップは口元が見える透明のコップがおすすめです。

STEP 1

小さめの
スプーンで
練習

STEP 2

小皿やおちょこ等の小さな容器で練習
小さな容器にほんの少量の液体を入れ、
保護者が容器の角度を調節しながら、子
どもに飲ませます。

STEP 3

コップで練習

子ども自身にコップを持たせ、保護者が
子どもの手を支えて、コップの角度を調
節しながら飲ませます。

離乳後期(生後9～11か月ごろ) 1日3回食

手づかみ食べが始まり、前歯でかじりとり、歯ぐきでつぶすことを覚える時期です。
食事のリズムを大切に家族で楽しく食事をしましょう。

食べる意欲を尊重して

- 食べない物は数日あけて、また与えてみる。
- 自分から食べたい気持ちを引き出すためには食事時間に空腹であることが大切。
授乳が頻回になっている場合は、授乳のリズム作りを。
- 子どもの食べるペースを大切に。遊びだしたら切り上げることも必要。

手づかみ食べ

手づかみ食べは、生後9か月ごろから始まり、1歳過ぎの子どもの発育及び発達にとって、積極的にさせたい行動です。食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心や自らの意志で食べようとする行動につながります。



手のひらで押し込む



横から入れる



前から入れられる
→三本指でつまめる

手で口まで食べ物を運び、
口でとり込む練習です。
自分に合う一口量を覚え、
自分で食べる準備をして
いきます。

調理のポイント

- スティックにする…野菜やパンなどをスティック状に切ると握りやすい。
- 焼き固める……………お焼きやお好み焼きなど、焼き固めることで、持ちやすくなる。
- 丸める……………ラップに包んで、丸めると衛生的。のどに詰まらないよう、かじりとって食べられる大きさに。
- はさむ……………やわらかいものや粘着性のあるものは、パンにはさむと食べやすい。具は少なめに。

窒息事故に注意

- ◆ 一度にたくさんの量を詰め込んでしまうため、子どもの口に合った大きさ、固さの物を与えましょう。
- ◆ 食べ物を飲み込むまで目を離さないように注意しましょう。

机やいすの配慮

机やいすのサイズが合わない、体が安定せず、食事に集中できなくなる原因になります。足がしっかり床につき、腕が自由に動かせるように、高さなどを配慮してあげましょう。

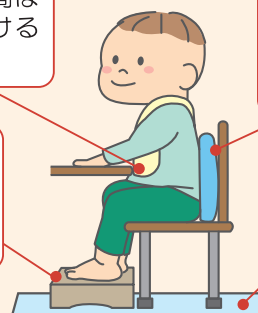
★食卓周辺だけでなくおもちゃを片付けてから食事にしたり、食事中はテレビを消すなど、子どもが落ち着いて食事ができる雰囲気を作ることも大切です。

体とテーブルの間は
こぶし1つ分あけると
よいでしょう。

足が床につかない
場合、足置きを
置くと姿勢が
安定します。

背中と背もたれの間
があいている時は、
クッションなどを
入れるとよいでしょう。

レジャーシートや
新聞紙などを下に
敷くと、食べこぼ
しの片付けが簡単
です。



焼きうどん



【材料 作りやすい分量】	
ゆでうどん	1/2 玉
ツナ（水煮）	1/4 缶
にんじん、キャベツ、 玉ねぎなど	30g
油	小さじ1
水	1/2 カップ
しょうゆ	少々

【作り方】

- ① ゆでうどんを7mm～1cmにきざむ。
野菜はゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ② ①と汁を切ったツナを油で炒め、水を加えてやわらかくなるまで煮る。
最後にしょうゆを加える。

トマトツナパスタ



【材料 作りやすい分量】	
マカロニ	40g
トマト	1/2 個
ツナ（水煮）	1 缶
バター	少々
粉チーズ	少々

【作り方】

- ① マカロニは袋の表示時間より長めにゆでる。
 - ② トマトは皮と種を取り、ざく切りにする。
 - ③ 鍋を火にかけてバターを溶かし、汁を切ったツナ、①、②を入れて炒め、仕上げに粉チーズをふる。
- ※ マカロニはシェル型やねじり型だとソースがよくからむ。

三色ナムル



【材料 作りやすい分量】	
小松菜	30g
にんじん	10g
もやし	20g
A	ごま油
	酢
	しょうゆ
	少々

【作り方】

- ① 野菜はゆでて、にんじんは7mm角、小松菜ともやしは食べやすくきざむ。
- ② 耐熱容器に①とAを入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する。

ビーフシチュー



【材料 作りやすい分量】	
牛ひき肉	100g
玉ねぎ	1/4 個
じゃがいも	1 個
にんじん	1/3 本
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ1
ケチャップ	大さじ1程度
水	1/4～1/2カップ程度

【作り方】

- ① 野菜はゆでて、じゃがいもは1.5cm角、にんじんと玉ねぎは7mm角に切る。
- ② 鍋を火にかけてバターを溶かし、牛ひき肉を炒め、小麦粉をふり入れる。
- ③ ②に①と水を加え、水分をなじませる。
- ④ ③にケチャップを入れて弱火で煮込む。

そばろ煮



【材料 作りやすい分量】	
ひき肉	50g
じゃがいも	1 個
だし汁	1 カップ
A	砂糖
	しょうゆ
	水
	水溶き片栗粉

【作り方】

- ① じゃがいもはゆでて、1cm角に切る。
- ② 鍋に①とだし汁を入れて煮る。
- ③ ひき肉とAをよく混ぜてから②に加え、肉に火が通ったら、水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで加熱する。

フォローアップミルクについて

母乳や育児用ミルクの代替品ではなく、牛乳の代用として開発された食品。

離乳食が順調に進んでいる場合は、母乳や育児用ミルクをやめてフォローアップミルクに切り替える必要はありません。

※牛乳の飲用は1歳を過ぎてから

レバーマッシュ



【材料 作りやすい分量】	
鶏レバー	30g
じゃがいも	1 個
バター	少々
牛乳またはミルク	1/2 カップ

【作り方】

- ① レバーは流水で洗い、ゆでる。
- ② ①を細かくきざみ、すり鉢などですりつぶす。
- ③ ゆでてつぶしたじゃがいもと②を合わせ、牛乳を加えてのばし、風味づけにバターを加える。
- ④ ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約20秒加熱する。

野菜の白和え



【材料 作りやすい分量】	
にんじん	10g
ほうれん草	15g
豆腐	30g
A	だし汁…… 小さじ1 程度
	砂糖 …… ひとつまみ
	しょうゆ …… 少々

【作り方】

- ① 野菜はゆでて、にんじんは7mm 角、ほうれん草は食べやすくきざむ。
- ② 耐熱容器に豆腐を入れて電子レンジにかけ、ペーパータオルで水気を軽く取る。
- ③ ②をつぶしてAと①を加えて混ぜる。
- ④ ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱する。

じゃがいもとツナの炒め煮



【材料 作りやすい分量】	
じゃがいも	50g
玉ねぎ	20g
ツナ（水煮）	1/2 缶
油	小さじ1/2
だし汁	適量
砂糖	ひとつまみ
しょうゆ	少々

【作り方】

- ① 野菜はゆでて7mm 角に切る。
- ② 玉ねぎを油で炒め、じゃがいも、汁を切ったツナ、だし汁を加えて煮て、砂糖としょうゆを加える。

かきたま汁



【材料 作りやすい分量】	
卵	1 個
焼きのり	適量
だし汁	1 と 1/2 カップ
しょうゆ	少々
水溶き片栗粉	少々

【作り方】

- ① 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら、細かくちぎった焼きのり、しょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ② 割りほぐした卵を少しずつ流し入れ、火が通るまで加熱する。

野菜スティック



【材 料】	
にんじん、じゃがいも、大根などの野菜	

【作り方】

- ① 子どもが握ったときに少しはみ出す長さに野菜を切る。
- ② ①をやわらかくゆでる。
- ③ 少量のマヨネーズやみそなどをつけてもよい。

ポテトもち



【材 料】	
じゃがいも	40g
水	小さじ1 程度
片栗粉	大さじ1/2
バター	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて、一口大に切り、耐熱容器に入れる。
- ② ①に水をふり、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約1分30秒加熱する。
- ③ ②を熱いうちにつぶし、片栗粉を混ぜて小判型にする。
- ④ フライパンにバターを溶かし、③を両面焼く。

たまごはん焼き



【材 料】	
ごはん	100g
卵	1 個
ちりめんじゃこ	大さじ2
青のり	小さじ1
バターまたは油	少々

【作り方】

- ① ボウルに卵、ちりめんじゃこ、青のりを入れて混ぜ、ごはんを加えてさらに混ぜる。
 - ② フライパンに油を熱し、①を広げ入れ、両面焼く。食べやすい形状に切る。
- ※ スプーンですくいおとして、小判型に焼いてもよい。

離乳完了期(生後12～18か月ごろ) 1日3回+間食1～2回

形のある食物をかみつぶことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食物からとれるようになると、離乳の完了です。

1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。

食事のほかに、おやつ(間食)を必要に応じて1～2回与えます。乳製品や果物など、食事ではとりきれないエネルギーや栄養素を補うものにしましょう。

食べない食材がある場合

1歳から2歳頃は、歯が生えそろっていないため、食材によっては食べにくい場合があります。調理方法について、以下の対応を参考に、工夫するとよいでしょう。

食べにくいもの	例	対 応
● ペラペラしたもの	レタス、わかめ	細かく刻み、加熱する
● 皮が口に残るもの	豆、トマト	皮を取り除く
● 硬すぎるもの	かたまりの肉	ひき肉やしゃぶしゃぶ用の薄切り肉を活用
● 口の中でまとまらないもの	ブロッコリー、ひき肉	とろみをつける、ハンバーグなどに成形
● 唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を含ませる
● においの強いもの	にら、しいたけ	無理に与えない
● 弾力があるもの	こんにゃく、いか	この時期には与えない
● 誤嚥しやすいもの	もち、乾いたナッツや豆類	この時期には与えない

おやつは第4の食事

子どもは胃が小さいため、3回の食事ではとりきれない栄養をおやつ(間食)で補いましょう

◆食事で不足しがちなエネルギーや栄養素をとる
牛乳、乳製品、小魚、芋、果物、おにぎりなど

◆時間と量を決めて

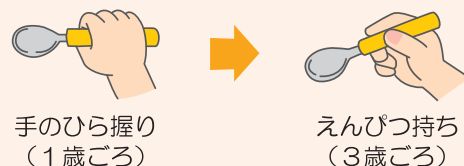
1日1～2回、量は100～150kcalを目安に
バナナ 1/3 本+牛乳、おにぎり(小)+麦茶など



スプーン食べ

手づかみ食べが上手になってくる生後15～18か月ごろから、スプーンやフォークなどの食具を使って食べ始めます。唇を使った食べ物へのとり込みや食べ物をすくう動きを練習しやすいスプーンから使ってみましょう。初めは食べこぼすことも多いですが、経験を重ねることで上手になっていきます。

手の機能が未熟なうちは、手首のひねりや返しができず、スプーンの柄を手のひら全体で握る「手のひら握り」となります。手指の機能が発達してくると「えんぴつ持ち」ができるようになっていきます。



スプーンの選び方

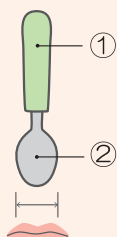
①柄

- 握り持ちがしっかりできる長さ(手幅の1.5倍程度)
- 握りやすいやや太めのもの

②ボール

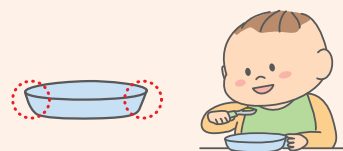
- 口幅の2/3以下くらいの幅
- 先がとがっていないもの

※口に入る部分をボールといいます。



スプーンで食べる時の食器の選び方

食器の縁に立ち上がりがあると食べ物が乗せやすくなります。



大人の食事から取り分けて離乳食を作ろう

取り分け離乳食とは

大人の食事を作っている途中で、調味する前や薄味のを子ども用に取り分け、やわらかさや、大きさを調整して離乳食を作ることです。取り分けをする時のポイントに気をつけるだけで簡単にできるので、離乳食後半から取り入れてみましょう。

取り分け離乳食のメリット

- ◆ 大人のメニューと同じ食材を使い、食材の無駄がなく、食品の種類や調理方法が多様になる。
- ◆ 調理時間の節約になる。
- ◆ 家族で一緒に食事ができる。
- ◆ 家族と同じ食事は「おいしさ」を共感し、食べ物への興味や食べる意欲を育てることができる。

取り分けのポイント

- 食材の選び方 …… 子どもが食べやすい食品を使う。
- 調理法 …… 取り分けしやすい調理法を選ぶ（みそ汁、煮もの、カレーなど）。
- 形態 …… 食材の固さや大きさを、子どもの食べ方に合わせて調理する（きざむ、つぶす、とろみをつける、汁気を多くするなど）。
- 味付け …… 子ども向けの薄味で作り、大人用は後から味を足す（大人用には香辛料や薬味、酸味を加えることで薄味でもおいしく食べることができる）。

豚しゃぶ（大人）

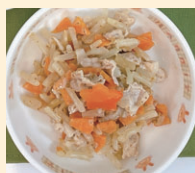


【材料 大人2人分】
豚ロース肉
（しゃぶしゃぶ用）
…………… 180g
＜野菜 例＞
にんじん …… 1/4 本
もやし …… 1 袋
またはキャベツ …… 2～3 枚
ごまだれ（市販品）等
…………… 適量
お好みで小ねぎ（小口切り）、
ミニトマトなど

【作り方】

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る（にんじんは短冊切りまたはいちょう切り、キャベツはざく切りにする）。
- ② 鍋に湯を沸かし、野菜をゆでて取り出す。その湯で豚肉もゆでる。
- ③ ②の野菜と豚肉を盛り付け、ごまだれをかける。お好みで小ねぎを散らしたり、ミニトマトを添える。

豚しゃぶ（9か月ごろから幼児）



- ① 豚肉と野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② ①にごまだれなど調味料を少量加え、あえる。

ここで
取り分け

薄切り肉を食べやすくするコツ

加熱前に片栗粉をまぶすと肉の水分が抜けにくく、やわらかく仕上がる。

鮭と野菜の蒸し煮 (大人)



【材料 大人2人分】	
生鮭	2切れ
塩	小さじ1/5
＜野菜 例＞	
玉ねぎ	1個
かぶ	1個
かぶの葉	3本
なす	1本
バター	小さじ1
水	70～80ml
こしょう	適宜
お好みでミニトマト、ゆでたブロッコリーなど	

【作り方】

- ① 生鮭に塩をふる。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切る(玉ねぎは薄切り、かぶは皮をむいて1cm厚さのくし切り、葉は3～4cmに切り、なすは皮をむいて1cm厚さのいちょう切りにする)。
- ③ フライパンに玉ねぎを敷いて、その上に鮭をおく。
- ④ ③の周りにかぶなどお好みの野菜をおき、分量の水を加えて蓋をして最初は強火にし、沸騰してきたら中～弱火で蒸し煮にする。4分程度たったらかぶの葉を加え、さらに4分程度蒸し煮にする。
- ⑤ ④に火が通ったらバターを加え、全体にからませる。
- ⑥ 皿に盛りつけ、こしょうをふる。お好みでミニトマトやゆでたブロッコリーを添える。

鮭と野菜の蒸し煮 (9か月ごろから幼児)



- ① 鮭は1/4切れ程度を取り出して皮と骨をとり、食べやすくほぐす。
 - ② 野菜も食べやすい大きさに切り、鮭とともに盛りつける。
- ※ 食べづらい場合、水溶き片栗粉でとろみをつける。

他の野菜を使ってアレンジ

大根……皮を厚めにむき、食べやすい大きさに切る。
 キャベツ…葉を食べやすい大きさに切る。芯は食べにくいので除くか薄切りにする。
 ※ この他、白菜やかぼちゃなどでアレンジができます。

ここで
取り分け

野菜のみそ汁 (大人)



【材料 大人2～3人分】	
＜野菜 例＞	
じゃがいも	小1個
玉ねぎ	1/6個
小松菜	2本
だし汁	2カップ
みそ	大さじ1

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて少し厚めのいちょう切り、玉ねぎは長さ1.5cm、幅5～10mmに切り、小松菜は1cm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁と玉ねぎを入れて火にかける。小松菜の茎、じゃがいも、小松菜の葉の順に加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ みそを溶きながら加え、火を止める。

野菜のみそ汁 (9か月ごろから幼児)



湯またはだし汁を加えて味をととのえる
 (大人のみそ汁を作る時に、半分量のみそを入れた時点で取り分けてもよい)。

ここで
取り分け

食に関する講座・情報 ～乳幼児～



離乳食を始める前・
始めたばかりの方

9か月から
1歳6か月の方

1歳6か月から
3歳ごろの方

離乳食や幼児食のお悩み

【講座・予約制】
離乳食講習会

生後5～8か月ごろまでの離乳食のすすめ方や作り方を紹介します。

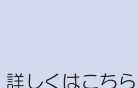


詳しくはこちら



【講座・予約制】
離乳食から幼児食
へのすすめ方

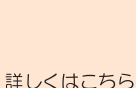
離乳後期以降のすすめ方や大人の食事からの取り分け方、手づかみ食べ等を紹介しています。



詳しくはこちら

【区ホームページ】
楽しくおいしく
幼児期の食事

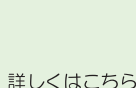
お悩みの多い幼児期に、楽しく食事をすすめるためのポイントを紹介しています。



詳しくはこちら

【一部予約制】
計測ができる育児相談
オンライン育児相談

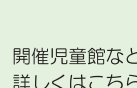
健康福祉センターや地域の集会所等で個別相談を行っています。また、電話による相談も随時お受けしています。



詳しくはこちら

【予約制】
食育ひろば

児童館で、食品サンプルを見ながら、食事量の目安やすすめ方をお話しし、質問にもお答えします。



開催児童館など
詳しくはこちら

講座に
行けない方

【区ホームページ】
講習会動画と
レシピ動画



講習会動画※

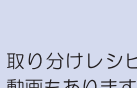


レシピ動画

※講習会テキストも
ご覧いただけます

【区ホームページ】
離乳食から幼児食への
すすめ方のポイント

講座で紹介する内容
やレシピを公開！



取り分けレシピ
動画もあります

【区ホームページ】
おすすめ簡単レシピ

2歳ごろから食べられるレシピや小学校低学年のお子さんと一緒に作る時のお手伝いポイントなども載っています。



詳しくはこちら



【区ホームページ】
妊産婦さんのための栄養と食事

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のため、食事は大切です。妊娠中や授乳中の食生活について、知っておきたいことを掲載しています。栄養相談も行っています。



簡単レシピ動画も
あります

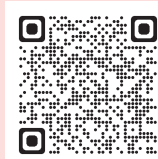


※令和8年4月1日現在の情報です。

食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意

乳幼児期は、食品をかみ砕く力や飲み込む力が未発達です。以下のことに注意しましょう。

- ◆成長段階に応じて軟らかく調理し、食べやすい適切な大きさにつぶす、切るなどする。
- ◆食品を口に入れたまま泣いたり歩いたりすると危険。
食べている時は姿勢を良くし、食べることに集中させ、子どもの様子を注意して見ているようにする。
- ◆食後すぐに寝かさない。
- ◆離乳期の間は、りんごや梨など、食塊の固さや切り方によってつまりやすい食品は、軟らかくなるまで加熱するなどする。
- ◆ミニトマトやぶどうなど、球状や大きさから気道に入り、つまりやすい食材は、4等分にして形や大きさを変えたり、皮を取り除くなどする。
- ◆豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は、5歳以下の子どもには食べさせない。



詳しくはこちら