

離乳食初期・中期食の進め方

開始のサイン

食事を見て
口をもぐもぐする



支えと
座れる

おおよそ5～6か月 初期（ゴックン期）



舌の動き・・・前後の動きができるようになる
・人肌くらいの温かさで！
・素材の味を生かし味はつけない。

調理の
ポイント

おおよそ7～8か月 中期（モグモグ期）

この時期の進め方の丁寧さが、噛む力の基礎となります。

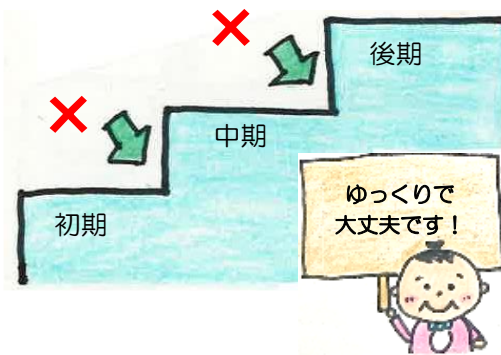


舌の動き・・・上下の動きも加わる
・舌でつぶせる固さで！
・色々な食材を取り入れよう。

調理の
ポイント

進み方は徐々に徐々に

段差はダメ！



おおよそ5～6か月
初期（ゴックン期）

おおよそ7～8か月
中期（モグモグ期）

おおよそ9～11か月
後期（カミカミ期）

おおよそ12～18か月
完了期（パクパク期）

幼児食前期



10倍がゆ裏ごし



10倍がゆ



7倍がゆ



5倍がゆ



軟飯



ご飯



ポタージュ状

裏ごし液状

すりつぶす

つぶす

細かい
みじん切り

みじん切り

5mm

1cm角

少し大きめ角 ～ いちよう・棒状

離乳後期だより カミカミ期（歯ぐき食べ期）

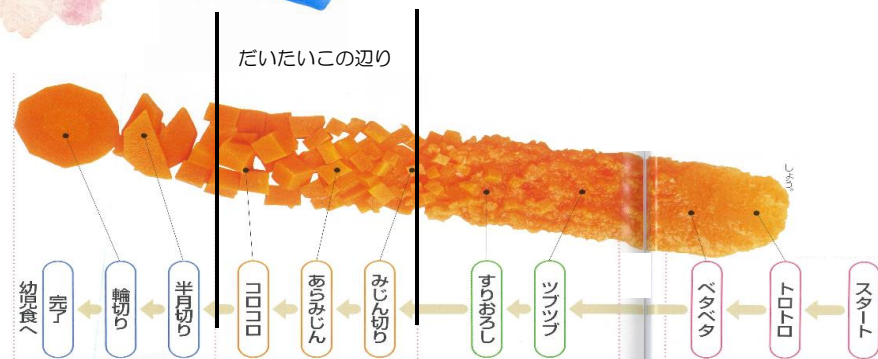
前歯で噛み切り、奥の歯ぐきですりつぶして食べる練習をする時期です。

パクパク期（完了期）に進めるよう、しっかりカミカミする経験を積みましょう。



舌の動かし方

左右に動くようになります。歯ぐきでつぶしたり、前歯でかじりとりたりできるようになります。



Q&A コーナー

Q. 口に入れるとすぐに飲み込み、噛んでいないみたい。

A. まる飲みできない大きさにして、やわらかく調理を。

（舌ではつぶせないけれど、歯ぐきでつぶせるかたさがちょうどよく、バナナが目安になります。）

Q. いも類や肉が苦手。

どうすれば食べてくれるの？

A. 食べやすくすることで解消されます。

（離乳食時代の好き嫌いのほとんどは、食べにくさで決まります。口当たりを良くする調理法に変えることで十分に乗り切れます。）



Q. 食が細くて心配。

つい無理じいしてしまいます。

A. 赤ちゃんの食べる意欲を高める工夫を。

（食べる楽しさを感じさせ、食べる意欲を高める工夫が効果的です。手づかみ食べできるメニューを増やしたり、目先を変えたメニューで食欲をそそってみたりしてみてください。）

取り分けメニューコーナー



肉じゃが



じゃが芋煮



芋煮



芋煮風うどん



取り分け離乳食は、赤ちゃんのためだけの離乳食を作るのではなく大人や兄弟の分も一緒に作れるというメリットがあります。

離乳食完了期（12～18か月）の進め方

〈かじり取って食べる〉

* 離乳期のお子さんの保護者から「口に詰め込んでしまう」「丸飲みしてしまう」という悩みを本当によく聞きます。

◎一口大のものばかり食べていると…

→食べ物の硬さや大きさなどを感じることができなくなります…！



だから 一口量と、食べ物の硬さを「かじり取って」食べて知っていくことが大切です！

→口の周りにはたくさんの機能があります。特に前歯周辺には、硬さを感じるセンサーがあり、かじり取って食べることで脳に指令が出され、丸のみを防ぐことができます。

一緒に食べておいしいを

共有しましょう♡

離乳食をなかなか食べてくれない…
なんてこともありますよね。

食事は体の栄養だけでなく、「心の栄養」にもなります。

一緒に食べて「おいしいね」「楽しいね」などたくさん声をかけてあげることがとても大切です。心の栄養も満たしていけたらいいですね！

〈この時期の調理のポイント〉

① 食材を少しずつ大きくしていく

② 薄味ながらも味付けに変化を

→調味料を少量使って、いろいろな味わいがあることを教えてあげましょう。

③ 間食について

→子どもは胃が小さく、3食だけではエネルギーが不足するため、1～2回の間食が必要です。お菓子ではなく、おにぎり・パン・ヨーグルト・チーズなどがおすすめです！



* 大人用の食事からでも、食材を刻んだり、味を薄くすることで、離乳食ができます！

大人
(例) カレー



離乳食

豆乳クリーム煮



(作り方)

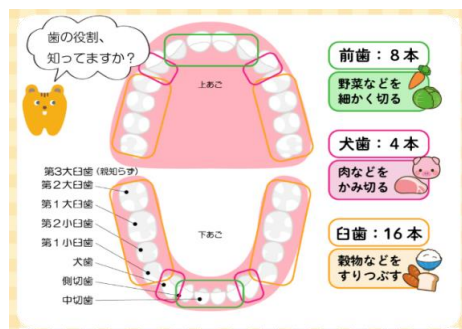
カレーの具を別鍋に取り、子どもが食べやすい大きさに切り、食材がやわらかくなるまで煮こみます。
やわらかくなったら、豆乳とコンソメで味をととのえ最後に片栗粉でとろみをつけたら、できあがり！

よく噛んで食べよう～幼児食～

効果的な食べ物の噛み方

食べ方としてもっとも有効的なのは、歯の全体を使って咀嚼することです。

前歯で噛みちぎり、奥歯ですり潰すようにしながら咀嚼しましょう。



また、左右の奥歯をバランスよく使うように意識することで、両側の筋肉をバランスよく鍛え、顔のゆがみを防ぎやすくなります。



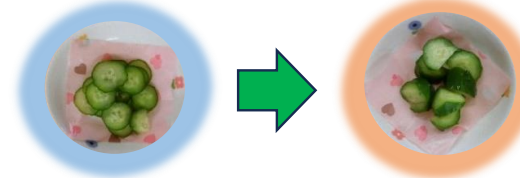
噛むことを意識した切り方のコツ

切り方のちょっとした工夫でよく噛むように促してみましょう！



〈胡瓜の和え物〉

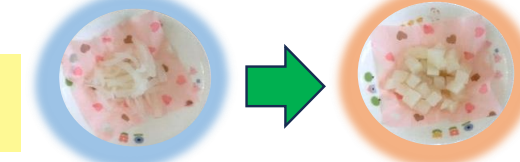
薄切り→乱切り



※大きめに切ることで胡瓜の触感を楽しむことができます。大きめに切ることでたくさん噛むことに繋がります。また、噛んで音を楽しむことも効果的です。

〈大根サラダ〉

千切り→さいの目切り



※千切りに比べ噛む回数が増えるとともに、素材一つ一つの食感の違いを感じることができます。

噛む力を鍛えるためのおすすめメニュー

じゃが芋と人参のシャキシャキサラダ



【材料（2～3人分）】

- ・じゃがいも 2個
- ・人参 1/2本
- ・薄切りハム 2枚
- ・塩 ひとつまみ
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・塩・こしょう 少々

じゃが芋の替わりにもやしや切干大根もおいしいよ。シャキシャキの音も楽しいよ。

【作り方】

- ①じゃがいもと人参は皮をむき、千切りにします。ハムも同じくらいの大きさに揃えて千切りにします。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩をひとつまみ入れ、じゃがいも・人参を茹でます（2～3分）
- ③茹ですぎないようにし、ザルにあげたら流水で熱をとり、しゃきっとさせます。
- ④ボールにハム、③を入れ、マヨネーズ、塩、こしょうで和えたら出来上がりです。