

Ⅲ 離乳の進め方編

III 離乳の進め方編

離乳の進め方編は、「授乳・離乳の支援ガイド*¹」に基づき作成している。

「授乳・離乳の支援ガイド」について （平成31年3月 厚生労働省通知）

「授乳・離乳の支援ガイド」は、妊産婦や子どもに関わる保健医療従事者が基本的事項を共有し、支援を進めていくことができるよう、保健医療従事者向けに平成19年3月に作成され、自治体や医療機関等で活用されてきた。

本ガイドの作成から約10年が経過するなかで、科学的知見の集積、育児環境や就業状況の変化、母子保健施策の充実等、授乳及び離乳を取り巻く社会環境等の変化がみられたことから、本ガイドの内容を検証し、改定することとなった。

改定にあたっては、「授乳・離乳の支援ガイド」改定のための研究会を設置し、医師、歯科医師、助産師、保健師、管理栄養士等が参画し、それぞれの専門領域から集約される知見に基づき検討した。

また、研究会の開催に先立って、厚生労働科学研究費補助金「妊産婦及び乳幼児の栄養管理の支援のあり方に関する研究」（研究代表者 楠田聡）において、最新のエビデンスを収集し、本ガイドの改定に係る提言がなされた。

1 離乳の支援に関する基本的考え方

離乳とは、成長に伴い、母乳又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完するために、乳汁から幼児食に移行する過程をいい、その時に与えられる食事を離乳食という。

この間に子どもの摂食機能は、乳汁を吸うことから、食物をかみつぶして飲み込むことへと発達する。摂取する食品の量や種類が徐々に増え、献立や調理の形態も変化していく。また摂食行動は次第に自立へと向かっていく。

離乳については、子どもの食欲、摂食行動、成長・発達パターン等、子どもにはそれぞれ個性があるので、画一的な進め方にならないよう留意しなければならない。また、地域の食文化、家庭の食習慣等を考慮した無理のない離乳の進め方、離乳食の内容や量を、それぞれの子どもの状況にあわせて進めていくことが重要である。

一方、多くの親にとっては、初めて離乳食を準備し、与え、子どもの反応をみながら進めることを体験する。子どもの個性によって一人ひとり、離乳食の進め方への反応も異なることから、離乳を進める過程で数々の不安や課題を抱えることも予想される。授乳期に続き、離乳期も母子・親子関係の関係づくりの上で重要な時期にある。そうした不安やトラブルに対し、適切な支援があれば、安心して離乳が実践でき、育児で大きな部分を占める食事を通しての子どもとの関わりにも自信がもてるようになってくる。

離乳の支援にあたっては、子どもの健康を維持し、成長・発達を促すよう支援するとともに、授乳の支援と同様、健やかな母子、親子関係の形成を促し、育児に自信がもてるような支援を基本とする。特に、子どもの成長や発達状況、日々の子どもの様子をみながら進めること、無理させないことに配慮する。また、離乳期は食事や生活リズムが形づくられる時期でもあることから、生涯を通じた望ましい生活習慣の形成や生活習慣病予防の観点も踏まえて支援することが大切である。この時期から生活リズムを意識し、健康的な食習慣の基礎を培い、家族等と食卓を囲み、ともに食事を摂りながら食べる楽しさの体験を増やしていくことで、一人ひとりの子どもの「食べる力」を育むための支援が推進されることを基本とする。なお、離乳期は、両親や家族の食生活を見直す期間でもあるため、現状の食生活を踏まえて、適切な情報提供を行うことが必要である。

2 離乳の支援の方法

(1) 離乳の開始

離乳の開始とは、なめらかにすりつぶした状態の食物を初めて与えたときをいう。開始時期の子どもの発達状況の目安としては、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、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（哺乳反射の減弱）、食べ物に興味を示すなどがあげられる。その時期は生後5～6か月頃が適当である。ただし、子どもの発育・発達には個人差があるので、月齢はあくまでも目安であり、子どもの様子をよく観察しながら、親が子どもの「食べたがっているサイン」に気が付くように進められる支援が重要である。

なお、離乳の開始前の子どもにとって、最適な栄養源は乳汁（母乳又は育児用ミルク）であり、離乳の開始前に果汁やイオン飲料を与えることの栄養学的な意義は認められていない。また、蜂蜜は、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは与えない。

(2) 離乳の進行

離乳の進行は、子どもの発育・発達の状況に応じて食品の量や種類及び形態を調整しながら、食べる経験を通じて摂食機能を獲得し、成長していく過程である。食事を規則的に摂ることで生活リズムを整え、食べる意欲を育み、食べる楽しさを体験していくことを目標とする。食べる楽しみの経験としては、いろいろな食品の味や舌ざわりを楽しむ、手づかみにより自分で食べることを楽しむといったことだけでなく、家族等が食卓を囲み、共食を通じて食の楽しさやコミュニケーションを図る、思いやりの心を育むといった食育の観点も含めて進めていくことが重要である。

《離乳初期（生後5～6か月頃）》

離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが主目的である。離乳食は1日1回与える。母乳又は育児用ミルクは、授乳のリズムに沿って子どもの欲するままに与える。

食べ方は、口唇を閉じて、捕食や嚥下ができるようになり、口に入ったものを舌で前から後ろへ送り込むことができる。

《離乳中期（生後7～8か月頃）》

生後7～8か月頃からは舌でつぶせる固さのものを与える。離乳食は1日2回にして生活リズムを確立していく。母乳又は育児用ミルクは離乳食の後に与え、このほかに授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、ミルクは1日に3回程度与える。

食べ方は、舌、顎の動きは前後から上下運動へ移行し、それに伴って口唇は左右対称に引かれるようになる。食べさせ方は、平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。

《離乳後期（生後9～11か月頃）》

歯ぐきでつぶせる固さのものを与える。離乳食は1日3回にし、食欲に応じて、離乳食の量を増やす。離乳食の後に母乳又は育児用ミルクを与える。このほかに、授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日2回程度与える。

食べ方は、舌で食べ物を歯ぐきの上に乗せられるようになるため、歯や歯ぐきでつぶすことができるようになる。口唇は左右非対称の動きとなり、噛んでいる方向に依っていく動きがみられる。食べさせ方は、丸み（くぼみ）のある離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。

手づかみ食べは、生後9か月頃から始まり、1歳過ぎの子どもの発育・発達にとって、積極的にさせたい行動である。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、食べ物への関心につながり、自らの意志で食べようとする行動につながる。子どもが手づかみ食べをすると、周りが汚れて片付けが大変、食事に時間がかかる等の理由

III 離乳の進め方編

から、手づかみ食べをさせたくないとする親もいる。そのような場合、手づかみ食べが子どもの発育・発達に必要である理由について情報提供することで、親が納得して子どもに手づかみ食べを働きかけることが大切である。

(3) 離乳の完了

離乳の完了とは、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又は育児用ミルク以外の食物から摂取できるようになった状態をいう。その時期は生後12か月から18か月頃である。食事は1日3回となり、その他に1日1～2回の補食を必要に応じて与える。母乳又は育児用ミルクは、子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与える。なお、離乳の完了は、母乳又は育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではない。

食べ方は、手づかみ食べで前歯で噛み取る練習をして、一口量を覚え、やがて食具を使うようになって、自分で食べる準備をしていく。

(4) 食品の種類と調理

ア 食品の種類と組合せ

与える食品は、離乳の進行に応じて、種類及び量を増やしていく。

離乳の開始は、おかゆ（米）から始める。新しい食品を始めるときには離乳食用のスプーンで1さじずつ与え、子どもの様子をみながら量を増やしていく。慣れてきたらじゃがいもや人参等の野菜、果物、更に慣れたら豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄など、種類を増やしていく。

離乳が進むにつれ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へ、卵は卵黄から全卵へと進めていく。食べやすく調理した脂肪の少ない肉類、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やしていく。脂肪の多い肉類は少し遅らせる。野菜類には緑黄色野菜も用いる。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも用いてよい。牛乳を飲用として与える場合は、鉄欠乏性貧血の予防の観点から、1歳を過ぎてからが望ましい。

離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、穀類（主食）、野菜（副菜）・果物、たんぱく質性食品（主菜）を組み合わせた食事とする。また、家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、薄味のことを適宜取り入れたりして、食品の種類や調理方法が多様となるような食事内容とする。

母乳育児の場合、生後6か月の時点で、ヘモグロビン濃度が低く、鉄欠乏を生じやすいとの報告がある。また、ビタミンD欠乏の指摘もあることから、母乳育児を行っている場合は、適切な時期に離乳を開始し、鉄やビタミンDの供給源となる食品を積極的に摂取するなど、進行を踏まえてそれらの食品を意識的に取り入れることが重要である。

フォローアップミルクは母乳代替食品ではなく、離乳が順調に進んでいる場合は、摂取する必要はない。離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクを活用すること等を検討する。

イ 調理形態・調理方法

離乳の進行に応じて、食べやすく調理したものを与える。子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に配慮する。

食品は、子どもが口の中で押しつぶせるように十分な固さになるよう加熱調理をする。初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行する。野菜類やたんぱく質性食品などは、始めはなめらかに調理し、次第に粗くしていく。離乳中期頃になると、つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込み易いようにとろみをつける工夫も必要になる。

調味について、離乳の開始時期は、調味料は必要ない。離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。油脂類も少量の使用とする。

離乳食の作り方の提案に当たっては、その家庭の状況や調理する者の調理技術等に応じ

て、手軽に美味しく安価でできる具体的な提案が必要である。

(5) 食物アレルギーの予防について

ア 食物アレルギーとは

食物アレルギーとは、特定の食物を摂取した後にアレルギー反応を介して皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身性に生じる症状のことをいう。有病者は乳児期が最も多く、加齢とともに減少する。食物アレルギーの発症リスクに影響する因子として、遺伝的素因、皮膚バリア機能の低下、秋冬生まれ、特定の食物の摂取開始時期の遅れが指摘されている。乳児から幼児早期の主要原因食物は、鶏卵、牛乳、小麦の割合が高く、そのほとんどが小学校入学前までに治ることが多い。

食物アレルギーによるアナフィラキシーが起こった場合、アレルギー反応により、じん麻疹などの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、ゼーゼー、息苦しさなどの呼吸器症状が、複数同時にかつ急激に出現する。特にアナフィラキシーショックが起こった場合、血圧が低下し意識レベルの低下等がみられ、生命にかかわることがある。

イ 食物アレルギーへの対応

食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はないことから、生後5～6か月頃から離乳を始めるように情報提供を行う。

離乳を進めるに当たり、食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合、自己判断で対応せずに、必ず医師の診断に基づいて進めることが必要である。なお、食物アレルギーの診断がされている子どもについては、必要な栄養素等を過不足なく摂取できるよう、具体的な離乳食の提案が必要である。

子どもに湿疹がある場合や既に食物アレルギーの診断がされている場合、または離乳開始後に発症した場合は、基本的には原因食物以外の摂取を遅らせる必要はないが、自己判断で対応することで状態が悪化する可能性も想定されるため、必ず医師の指示に基づいて行うよう情報提供を行うこと。

<13～17ページは、「授乳・離乳の支援ガイド」より抜粋>

図1 離乳食の進め方の目安

		離乳の開始 離乳の完了			
		以下に示す事項は、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する。			
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食べ方の目安		○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	○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めるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、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、自分で食べる楽しさを増やす。
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
1回当たりの目安量					
I	穀類 (g)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯80	軟飯90～ ご飯80
II	野菜・果物 (g)		20～30	30～40	40～50
III	魚 (g)		10～15	15	15～20
	又は肉 (g)		10～15	15	15～20
	又は豆腐 (g)		30～40	45	50～55
	又は卵 (個)		卵黄1～ 全卵1／3	全卵1／2	全卵1／2～ 2／3
	又は乳製品 (g)		50～70	80	100
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそう。 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。	
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。 	舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。 	歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 	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る

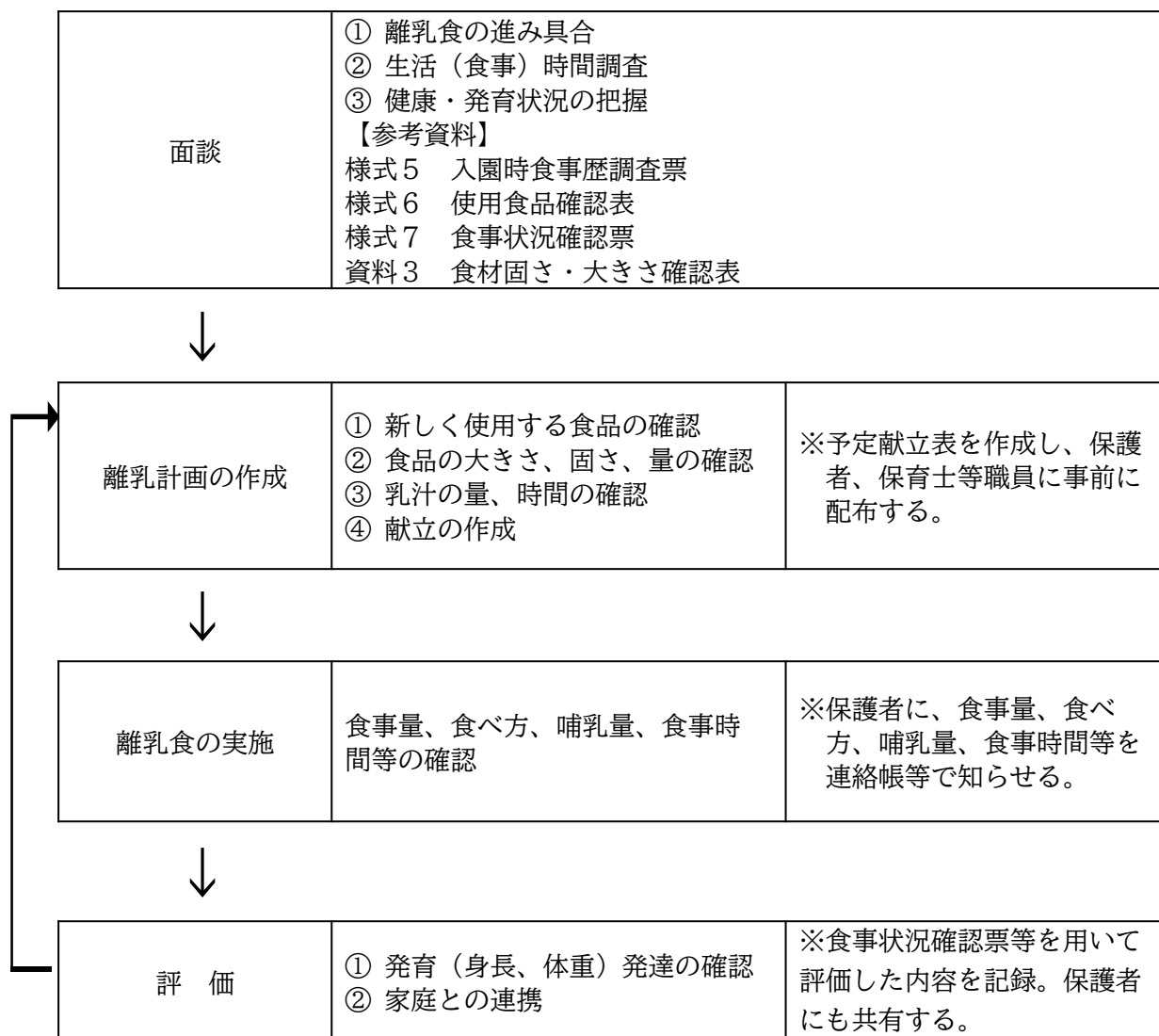
3 保育所等における授乳・離乳の進め方

入所にあたっては、食事歴調査票等による面談を行い、それまでの家庭での乳児の発育状態、離乳食の進み具合などを十分に把握する。

離乳食の進め方としては家庭で開始することを基本とし、家庭との連絡を密にしながら、段階的に行う。

食物アレルギーが疑われる場合は、専門医の受診を促し、医師の指示に基づいて進める。

図2 離乳食の対応について（例）



(1) 保護者との面談

入園時や食事の形態が次の段階に移行する際は、保護者と面談を通して個々の子どもの発育・発達状況、栄養状態、食事歴等を確認するとともに、すでに離乳食が提供されている場合は、現状の提供内容の評価を行い適切な食事提供とするよう努める。

また、家庭や保護者と連携を図りながら進める。

ア 確認のポイント

- (ア) 食物アレルギーの有無
- (イ) 食事提供に係る疾病の有無
- (ウ) 口腔機能の発達状況及び食品の喫食状況（食事歴）
- (エ) 各離乳期に給食で使用する食品及び家庭で未摂取の食品

イ 使用食品確認表の活用

基準献立を使用する場合、保育所等で使用する前に家庭で試してもらう主な食品について

III 離乳の進め方編

ては、「様式6 使用食品確認表」を参考にするとよい。

保育所等で提供する前に給食で提供する量を目安に家庭で2～3回試してもらう。

(ア) 使用食品確認表では、基準献立で使用する主な食品と、それらが最初に使用される時期を一覧表にしている。

(イ) 太字で記載している食品は、食物アレルギーを起こす可能性が高い等の理由から、家庭で必ず試した上で、保育所等で提供する。

(ウ) 使用食品確認表に記載のない食品についても、事前に保護者と確認をとってから提供する。

(エ) 果物類は、誤嚥や食物アレルギーの観点から使用する種類について各園で検討し、提供する。

(オ) 必要に応じて各園で使用する食品を使用食品確認表へ追記する。

ウ 食事状況確認票及び食材大きさ・固さ確認表の活用

適切な形態の食事を提供するためには、児童の口腔機能や食事状況を評価・記録をし、保護者と施設間や施設の職員間で共通認識を図ることが大切である。児童の状況の評価・記録については「様式7 食事状況確認票」を活用し、食材の固さや大きさを視覚的に確認する資料として「資料3 食材固さ・大きさ確認表」を参考にするとよい。

(2) 離乳食の移行についての留意事項

ア 一人一人の発育・発達状況を十分把握したうえで適切な食形態とし、無理なく離乳が進むように働きかけていくことが大切である。

子どもの月齢と離乳食の各期（離乳初期(生後5～6か月頃)等）の形態が必ずしも一致するわけではないので、飲み込みや咀嚼の様子をよく観察して摂食機能の発達を十分見極め、また、家庭での食事の様子を参考として食形態を移行させていくことが望ましい。

イ 特に、食物アレルギーを考慮する必要性が高い食品は、必ず家庭で2～3回程度少量から試し、給食で提供する程度の量を食べても異常がないことを確認してから、保育所等で提供を開始する。

(3) 味付け

乳児は、身体機能が発達段階にあり未熟であることから、濃い味付けは乳児の身体に負担を多くかけることに繋がるため配慮が必要である。食べる経験を通して食材や料理の味、食形態等を経験し、味や食の幅が広がるとともに味覚の基礎がつくられる大切な時期である。

幼少期から薄味に慣れることは、将来にわたる健康の維持、増進において望ましい食習慣を身に付けることに繋がるとともに、高血圧や胃がん等の生活習慣病に係るリスクの低減に繋がることが期待される。

5～6か月頃までは調味料を使用する必要はなく、食材の味を生かした内容とする。だし汁を利用する場合は、野菜の煮汁とする。7～8か月頃においても同様とし、調味料による味付けの必要はないが、使用する場合は風味づけにしょうゆ1～2滴程度に留める。

9～11か月頃は、乳児に適した薄味（大人が食べるには物足りない程度）とする。

(4) 食物アレルギーへの配慮

食物アレルギーの心配がある場合には、専門医の受診を促し、医師の診断のもとに対応する。

食物アレルギー対応が必要な場合は、「札幌市保育所等における食物アレルギー対応マニュアル*2」を参考にするとよい。

離乳期は食べたことがない食品が多い時期であることから、家庭で食べた経験があり、食物アレルギー等の心配がないことを確認してから、給食で新しい食品を使用することを原則とする。

特に食物アレルギーのアレルゲンとなりやすいたんぱく質を多く含む食品や、じゃがいも、果物等については、食物アレルギーに係る事故防止の観点から、保育所等で初めて食べ

ることは避ける。

なお、9～11か月頃はミルクから離乳食への移行が進んでいく時期であることから、食物アレルギーが疑われる場合は十分注意すること。12～18か月頃には食べたことがある食品が増えていく時期であるが、まだ食べた経験がない食品については同様の対応とする。

(5) 基準献立を使用する場合の留意事項

ア 各離乳食期のポイント

(ア) 離乳初期（生後5～6か月頃）

汁物は野菜のゆで汁を基本とし、かつおだしなどは離乳中期（生後7～8か月頃）に赤身魚を食べてから使用する。

卵は基準献立では離乳後期（生後9～11か月頃）から全卵として使用する。

(イ) 離乳中期（生後7～8か月頃）

牛乳、乳製品は、基準献立では離乳後期（生後9～11か月頃）からの使用とする。

(ウ) 離乳後期（生後9～11か月頃）

幼児食から取り分けとなる料理は、調味料は量を控える。揚げ物は湯通しするなど離乳後期に適した、歯ぐきでつぶせるような形態とする。また、幼児食で離乳後期に適さない食品を使用している場合は、取り除く・別に作る等の対応をする。

(エ) 離乳完了期（生後12～18か月頃）

幼児食を食べやすく加工する。牛乳の飲用は1歳を過ぎてからとする。加熱した牛乳から試し、問題がなければ加熱していない牛乳を試してもらう。

イ 離乳食の食材と使用量

基準献立（離乳食献立）には、食材の使用量は記載されていない。

使用する野菜・肉・魚等の食材の分量の目安については、「図1 離乳食の進め方の目安」に記載されている「1回当たりの目安量」を参考にするとよい。

8か月頃までは、喫食量の個人差が大きいことや育児用ミルクや母乳で栄養が補充されることから、離乳食の提供量は個々人に応じた量とする。

昆布だしはヨウ素の過剰摂取となるため注意すること。離乳初期と中期のスープは野菜のゆで汁を使用し、離乳後期の午後食で提供する汁物などのだしもヨウ素の過剰摂取を避けるため煮干しだししかかつおだしとするとよい。

ウ 全卵、牛乳・乳製品の使用開始時期

基準献立（離乳食献立）では、全卵、牛乳・乳製品は離乳後期（生後9～11か月頃）からの使用としている。

離乳初期（生後5～6か月頃）及び離乳中期（生後7～8か月頃）はまだ栄養摂取の多くを育児用ミルクや母乳が占めており、食品からの栄養摂取が中心とはなっていないため、食べることができる食品の種類は個人差が大きい。また、未摂取の食品が多く食物アレルギーの検査も十分行うことができないため食物アレルギーの有無の確認が困難な時期でもある。更に医師の指示に基づいた食物アレルギー対応食を提供する場合、個別対応を行うことで調理が煩雑になる等のリスクもあることから使用開始時期を上記のとおり設定している。

ただし、卵については少しずつ摂取に慣らすことにより食物アレルギーを予防できると考えられるようになってきたことから、家庭においては離乳初期（生後5～6か月頃）から中心部までしっかり加熱した固ゆで卵の卵黄から始め、離乳中期（生後7～8か月頃）には全卵（完全に火を通す）を与えることを保護者へ助言する。

4 集団保育における離乳食の進め方

離乳食は家庭で開始することを基本とし、開始時及び移行期には栄養士等が保護者と家庭での食事や口腔機能の発達状況を確認し、資料を用いながら説明した上で進めること。

給食で新しい食品（特にたんぱく質を多く含む食品）を取り入れる場合は、家庭との連絡を密にし、家庭で使用した後で体調等の様子を見ながら進める。

III 離乳の進め方編

- (1) 離乳初期（生後5～6か月頃）
家庭で1回食から始め、離乳初期で使用する食品を試すよう伝える。
全ての食品を試したら、1回食の提供を保育所等に移行する。ただし、保育所等に登園しない日には家庭で1回食を提供するよう保護者に伝える。
- (2) 離乳中期（生後7～8か月頃）
2回食とするため、家庭でも離乳食を提供し、離乳中期で使用する食材を試すよう伝える。
全ての食材を試したら、保育所等で離乳初期から中期へと移行する。
- (3) 離乳後期（生後9～11か月頃）
離乳後期で使用する食材を家庭で試すよう伝える。
全ての食材を試したら、保育所等で離乳中期から後期へ移行する。
なお、離乳後期は3回食であるため、保育所等で2回食を提供するのが原則である。対象児の登園及び帰宅時刻や食事時刻を考慮し、家庭と保育所等とで併せて3回食となるよう保護者と十分相談する。
- (4) 離乳完了期（生後12～18か月頃）
必要な栄養量を母乳や育児用ミルク以外の食事から摂取できるようになったら、完了期で使用する食材を試すよう伝える。
全ての食材を試したら、保育所等で離乳後期から完了期へ移行する。幼児食の前段階として、食形態等に配慮する。

5 乳汁期

- (1) 授乳回数と授乳量の目安
子どもの成長には個人差があることを踏まえ、授乳回数や哺乳量並びに身長や体重により発育状況を観察し、身体発育曲線に沿って成長していることを確認する。

表2 育児用ミルクの授乳間隔・授乳回数と授乳量の目安

授乳回数		授乳量の目安	
1～3か月	1日6回	1～2か月	120～150mL/回
4～5か月	1日5回	2～3か月	150～160mL/回
		3～4か月	200mL/回

※授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）実践の手引きを参照

- (2) 咀嚼機能の発達の目安
健康に生まれた乳児は出生直後から哺乳行動がとれる。胎生30週前後には哺乳反射が出現し、胎児は自分の指を吸ったり、羊水を飲み込んだりして出生前から準備をしている。哺乳反射には探索反射、口唇反射、吸啜（きゅうてつ）反射、咬（こう）反射がある。探索反射は唇や口に近い頬などに触れたものをくわえようとして顔を動かす反射で、乳さがし反射ともいわれる。口唇反射で触れたものをしっかりとくわえ、口腔内に入ってきたもの（乳首）を舌が包むようにして口蓋に押しつけ強く吸う吸啜反射が起こる。この間に切れ目はなく、くわえるとすぐに吸い始める。そして、嚥下反射により乳汁を飲み込む。胎児期に備わったこれらの機能により、出生後すぐに栄養摂取が可能になる。
ア 1～2か月頃
哺乳反射が優位であり、口腔内の容積の増加や筋肉の発達などにより、吸啜力が急速に増大されるのに対し、吸啜拒否能力（吸うことを拒否する能力）の発達が遅れるため、哺乳量が多くなることがある。
イ 3～4か月頃
哺乳反射は優位に働くものの、吸啜拒否能力も発達してくるため、乳児自身が哺乳量を適切に調節する能力である自律哺乳能（自分で飲む量を調節する能力）が安定して、哺乳量は適切に調整されるようになる。このため、哺乳力が発達するにもかかわらず、この時期の哺乳量は1～2か月頃とあまりかわらないか、むしろ少なくなることもある。

ウ 5～7か月頃

哺乳反射は、生後4～5か月頃から少しずつ消え始め、口腔内に入ったもの何に対して吸啜が起こることがなくなる。この哺乳反射による動きが少なくなってきたら、離乳食を開始することを検討する。

生後6～7か月頃には、反射様の動きはみられなくなり、乳汁摂取時の動きもほとんど随意的な動き（自分の意思で口を動かす）でなされるようになる。

口を開けたまま（乳首をくわえて）、上下のあごが咬みあわないままに乳汁を飲み込む「乳児嚥下」から、くちびるとあごを閉じ舌の先を上あごのほうに押し付けて飲み込む「成熟嚥下」という飲み込み方ができるようになっていく。

(3) 授乳の留意点

ア 哺乳量・吸啜能力・飲み方等に個人差があるので、よく観察し個々人に合わせた授乳をする。（授乳時間 10～20分）

※ 授乳の時間が短すぎる（10分以内）と満足感が得られず、飲みすぎにつながることもあるため、乳首の大きさ、種類で調節する。

イ 上体を起こすように抱き、ゆったりした気持ちで授乳する。

乳首の先にミルクが満たされるように哺乳ビンを傾け、空気を飲み込ませないようにする。

ウ 飲み終わったら、たて抱きにして排気させる。

エ 4か月頃から、授乳時間を規則的にする。間隔は4時間くらいが望ましい。

オ ミルクの温度は、37℃前後（人肌）が適当である。

カ ミルクは飲む直前に調乳し、飲み残しのミルクは廃棄し、必要に応じて新たに調乳する。

(4) 調乳

調乳については「乳児用調整粉乳の安全な調乳、保存及び取扱いに関するガイドライン^{*3}」を参考にする。

ア 消毒された哺乳ビンにネームをつけ、消毒された専用のミルク用スプーンで正確な分量の粉ミルクを入れる。※ミルク用スプーンは、使用する粉ミルクと同じ製品のスプーンとする。

(ア) 粉ミルクの計量は、スプーンをすり切りで行う。

(イ) ミルク用スプーンは使用の都度、消毒済みのものを用意し、缶に入れたままにしない。

(ウ) 粉ミルクは湿気を避け、虫やほこりが入らないように密封し、日の当たらない清潔な場所に保管する。冷蔵庫には入れない。

(エ) 開缶後1か月を経過した粉ミルクは使用しない。

(オ) 計量後、哺乳ビンに入れた粉ミルクをその日のうちに使用しなかった場合には廃棄する。

イ アに、一度沸騰させた70℃以上の湯を分量の1/2程度注ぎ、粉ミルクを溶かす。

ウ イの粉ミルクが完全に溶けていることを確認し、指定された分量（泡の下）まで湯を注ぐ。

(ア) アレルギー用ミルク等で溶けにくいものもあるため、しっかりと確認する。

(イ) 分量を確認する時は、平らな台に置き、目線を目盛と水平にする。

エ ウを流水等で授乳温度まで冷まし、授乳する。

調乳後、2時間以内に授乳しなかったミルクは、廃棄する。

(5) 冷凍母乳の扱い方

ア 保存のしかた

(ア) -15℃以下の母乳専用冷凍庫で保存する。冷凍庫には温度計を入れ、温度を確認する。

III 離乳の進め方編

保育所等では、原則としてその日に使用する分を預かり使い切るが、必要があれば予備として、1～2回分を冷凍保存する。預かった冷凍母乳は早めに使用する。

(イ) 母乳専用冷凍庫がない場合には、他の食品からの汚染を防ぐため、専用のふたつきの容器に入れてから冷凍庫に保存する。

(ウ) 一度解凍したもの、解けかかったものは、再度冷凍しない。

イ 解凍・加温のしかた

(ア) 流水、微温水（37℃未満）による解凍又は冷蔵庫内での解凍を行う。

(イ) 解凍した母乳は哺乳ビンに移して加温する。その際も衛生面に注意する。

(ウ) 母乳由来リパーゼ（油脂の加水分解を触媒する酵素の総称）を保つため、加温は37℃以上にならないよう注意する。40℃前後のお湯を用意して湯煎にかけ、人肌程度に温める。

(エ) 解凍・加温は子どもの授乳時間に合わせて行う。

(オ) 加温したが飲まなかったものや飲み残したものは廃棄する。

(カ) 電子レンジでの解凍・加温はしない。

ウ その他

(ア) 母乳の受け取りの際には、完全に冷凍されているか、氏名・搾乳日時・量が記入されているかを確認する。

(イ) 母乳バッグの中に異物（髪の毛・糸くずなど）が混入しているとき、穴が開いていた場合は廃棄する。

(ウ) 母乳バッグは専用の完全に密封できるものがよい。

(エ) 母乳が足りない場合の対処について事前に保護者と確認する。

(オ) 家庭での冷凍母乳の取扱い方は「資料5 冷凍母乳の取扱い方について（例）＜保護者用＞」を参考にするとよい。

6 「離乳初期（生後5～6か月頃）」の進め方

(1) 食事回数の目安

離乳食＋育児用ミルク又は母乳	1回
育児用ミルク又は母乳のみ	4回

1回目	乳汁	又	乳汁
2回目	乳汁	は	離乳食＋乳汁
3回目	乳汁		乳汁
4回目	乳汁＋離乳食		乳汁
5回目	乳汁		乳汁

※ 家庭で1回食から始め、給食で使用する食品を試したら、1回食の提供を保育所等に移行していく。

※ 授乳間隔の目安として、4時間間隔が望ましい

(2) 咀嚼機能の発達の目安

離乳の開始期は、スプーンにのせたペースト状の食べ物が口に入ったとき、上くちびるはほとんど動かない。あごが閉じたり開いたりするのに合わせて、下くちびるはパクパクと一生懸命に動く。

徐々に「内側にめくり込ませる動き」が見られるようになり、食べ物がこぼれずに飲み込めるようになる。

だんだんと食べ方が上手になっていくと、上くちびるが閉じてきて、しっかりとスプーンの上の食べ物をとらえるようになる。そして、1回のくちびるとあごを閉じる動きで、食べ物を口の中に取り込む「捕食」の動きができるようになり、食べ物は口の中で最も敏感なセンサー部分である、上あごの前方部分に取り込まれる。

上あごの前方部分は、口の中で最も敏感な部分であり、口の中に入ってきた食べ物の「固さ」「大きさ」「粘り気」「湿度」などを瞬時に判断しその後の口の動きを決めるため、くちびるとあごを閉じる「捕食」の動きをしっかり獲得しておくことが、その後の咀嚼機能の発達の重要な鍵となる。

【支援のポイント】

- 椅子に座らせ、体と首の角度に注意し姿勢を少し後ろに傾けるようにする。
- 口に入った食べ物が舌の前後運動で奥へと少しずつ移動して飲み込めるようなめらかにすりつぶした状態が適している。（ポタージュぐらいの状態）
- スプーンはボウル部が子どもの口の幅より狭く、浅い形状のものが好ましく、食べ物を盛る量はスプーンのボウル部の1/3から1/2程度を目安にする。
- 下くちびるの中心にスプーンのボウル部分を半分ぐらいのせ、子ども自身が上くちびるを下げて食べ物を取り込むのを待ちながら、上くちびるで食べ物がこすり取られたらスプーンを水平に引き抜く。
- くちびるを閉じて飲み込めるようになったら液体を与える。スプーンを横にして下くちびるの上におき、上くちびるに液体を接触させながら与えるのがよい。

(3) 離乳食（1回あたり）の目安量

ア 主食 ～40 g

イ 副食 ～30 g

ウ 汁 ～30 g

※ 離乳食後の乳汁は、飲みたいだけ与える（目安量150mL～200mL）

(4) 離乳食の内容

ア 調理方法・食形態

火を通し、なめらかにすりつぶす

イ 主な料理と食品等

III 離乳の進め方編

穀類 芋類		つぶしがゆ、パンがゆ じゃが芋、さつまいも	軟らかく煮たものをつぶしたり、裏ごししたりしてなめらかにする
野菜		アクの少ない、つぶしやすいもの	
たんぱく質性食品	大豆 魚 卵黄 ※	豆腐 白身魚（かれい、たら） 固ゆで（完全に火を通す）	

※ 基準献立での卵の使用は離乳後期（生後9～11か月頃）からとし、全卵を使用する。

(5) 離乳食の留意点

- ア 離乳食は、育児用ミルクや母乳を飲ませる前に与える。毎日同じ時刻に与えることが望ましい。
- イ 離乳の開始は、米がゆから始め、慣れてきたらじゃがいもや野菜、更に慣れたら豆腐や白身魚、中心部までしっかり加熱した固ゆで卵の卵黄など種類を増やしていく。
- ウ 調味料は使用しない。

(6) 離乳食の調理

ア 主食

(ア) 米がゆ

米をといだ後、30分程度浸水させた米に、10倍程度の水を入れ火にかける。

沸騰後弱火にし、ふたをして40～50分加熱し、火をとめて10分ほど蒸らし離乳食用ミキサー又はすり鉢ですりつぶす。

米の量は1人分大さじ1杯弱程度とし、人数分に鍋の付着分大さじ1、展示食を行っている場合は、展示食分大さじ1程度足す。保存食が必要な場合は更に大さじ1程度足す。

(イ) パンがゆ

耳をとった食パンを1cm角程度に切り、かぶる程度の水を入れ、中火で10分程度加熱し、スプーンなどでなめらかにする。

パンの量は1人分10枚切りで1/2枚程度とし、人数分に鍋の付着分1/2枚、展示食を行っている場合は展示食分1/2枚程度足す。保存食が必要な場合は更に1/2枚程度足す。

イ 汁物

(ア) スープ・・・当日使用するアクの少ない野菜を煮て、汁のみを使用する。

副食にする野菜を煮た汁でもよい。

ウ 副食

(ア) 野菜煮つぶし

軟らかく煮た野菜を、離乳食用ミキサー又はすり鉢ですりつぶす。

※大根、人参等は大きく切って煮た方がつぶしやすい。

(イ) 豆腐、魚煮つぶし

豆腐、白身魚を煮て、離乳食用ミキサー又はすり鉢ですりつぶす。

7 「離乳中期（生後7～8か月頃）」の進め方

(1) 食事回数の目安

離乳食＋育児用ミルク又は母乳	2回
育児用ミルク又は母乳のみ	3回

- 1回目 乳汁
- 2回目 離乳食 ＋ 乳汁
- 3回目 乳汁
- 4回目 離乳食 ＋ 乳汁
- 5回目 乳汁

(2) 咀嚼機能の発達の目安

形のある軟らかめの食べ物を上あごと舌で押しつぶす動きができるようになっていく。

食べ物を舌と上あごで押しつぶしているとき、上下くちびるはしっかりと閉じられ押しつぶすたびに力が入るので、口角が左右対称にキュッキュッと引かれる。

また、押しつぶしているときに舌が上下運動するため、それに伴ってあごが上下に動く。

【支援のポイント】

- a 椅子に垂直に座らせ、座位が保てるようにする。体が傾いてしまうときには、丸めたタオルなどを椅子との間に入れ、足底が床や椅子の補助板につく安定した姿勢をとる。
- b 食べ物を認識させ、スプーンを下くちびるにのせ、子ども自身が上くちびるを下げて食べ物を取り込むのを待ちながら上くちびるで食べ物がこすり取られたらスプーンを水平に引き抜く。なお、スプーンはボウル部があまり深くない形のものが好ましい。
- c そのまま飲みこまずにつぶす動きがしやすい大きさと形状で、舌でつぶせる固さが適している（親指と薬指ではさみ、軽く力を入れたらつぶれる豆腐ぐらいが目安）。
- d つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚えはじめるので、口の中でバラバラになりやすい挽肉や細かくほぐした魚等は飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要。
- e 水分はスプーンを横向きにして、上下のくちびるの間にはさませながら一口ずつすすらせるようにする。スプーンから上手に飲めるようになったら、上下のくちびるで液体の入ったコップや汁碗の縁をはさみこみ、上くちびるを水面に触れさせながら適量をすすりこんで飲み込めるよう、コップや汁碗を傾けて、口腔内に入る水分量を調節するように介助する。
- f 「おいしいね」「もぐもぐ」などと声をかけながら、一緒にもぐもぐと口を動かして見せる。

(3) 離乳食（1回あたり）の目安量

- ア 主食 50～80 g
- イ 副食 30～50 g
- ウ 汁 30～50 g

※ 離乳食後の乳汁は、飲みたいだけ与える（目安量100mL～200mL）

(4) 離乳食の内容

- ア 調理形態
軟らかく煮る、刻む、つぶす、すりおろす

III 離乳の進め方編

イ 主な料理と食品等

穀 類		米がゆ、パンがゆ
芋 類		じゃが芋、さつま芋の軟らか煮（粗くつぶし、湯や煮汁で緩める）
野 菜		軟らかく煮たものを粗くつぶす、細かく刻む
果 物		※果物を生で提供する場合は、食べる直前に調理する
たんばく質性食品	魚	煮たり蒸したりしてほぐす（ほっけ、さけ）
	肉	脂肪の少ないものから与える（鶏） 挽肉等を野菜と混ぜたり、水溶き片栗粉でとろみをつける
	大豆	必ず火を通す（豆腐）、納豆（細かく刻む）
	卵 ※	完全に火を通す（卵黄（固ゆで））→完全に火を通す（全卵）
その他		しょうゆ（１～２滴程度）

※基準献立での全卵、牛乳、乳製品の使用は離乳後期（生後9～11か月頃）からとしている。

(5) 離乳食の留意点

- ア 離乳食は1日2回にして生活リズムを確立していく。
- イ 本格的な味覚形成の土台になる時期であるので、いろいろな食品の味に慣れる。
- ウ それぞれの食品本来の味を生かすため味付けは必要ないが、風味づけに醤油を1～2滴程度使用してもよい。
- エ コップ・汁碗の使用はまだ難しいが、スプーンから液体が飲めるようになったら、深さが浅いものを使用し介助して使い始めるとよい。
- オ 穀類、野菜・果物、たんばく質性食品をバランスよく取り入れる。

(6) 離乳食の調理

ア 主食

(ア) 米がゆ

米をといだ後、30分程度浸水させた米に7倍程度の水を入れ火にかけ、沸騰後弱火にし、ふたをして加熱する。（40～50分）

米の量は1人分大さじ1杯強程度とし、人数分に鍋の付着分大さじ1、展示食を行っている場合は、展示食分大さじ1程度足す。保存食が必要な場合は更に大さじ1程度足す。

(イ) パンがゆ

耳をとった食パンを1cm角程度に切り、かぶる程度の水を入れ、中火で10分程加熱する。離乳初期食のパンがゆを取った後、2～3分加熱し水分をとばす。

パンの量は1人分10枚切りで2/3枚程度とし、人数分に鍋の付着分2/3枚、展示食を行っている場合は展示食分2/3枚程度足す。保存食が必要な場合は更に2/3枚程度足す。

イ 汁物

(ア) スープ

当日使用するアクの少ない野菜を煮て、汁のみを使用する。副食にする野菜を煮た汁でもよい。

ウ 副食

(ア) 野菜煮あらつぶし

2～3mm角又は3～5mm角程度に切り、軟らかくなる（指で軽くつぶせる程度）まで煮る。または、軟らかく煮た野菜を、粗めにつぶす。離乳初期食の提供がある場合は野菜煮つぶしを作る際にこれを利用するとよい。

※大根、人参等は大きく切って煮た方がつぶしやすい。

(イ) 鶏挽肉野菜あんかけ煮

みじん切り、2～3mm角又は3～5mm程度の角切りにした野菜を軟らかく煮て、5～6か月頃の分を取り分けた後、挽肉を入れて火を通し片栗粉でとろみをつける。

(ウ) 魚野菜煮

みじん切り、2～3mm角又は3～5mm程度の角切りにした野菜を軟らかく煮て、5～6か月頃の分を取り分けた後、魚を入れて火を通し片栗粉でとろみをつける。

(エ) 挽肉あんかけ煮

挽肉を湯で煮て、片栗粉でとろみをつける。

(オ) 魚あんかけ煮

魚を湯で煮て1～2mm角程度に細かくほぐし、片栗粉でとろみをつける。

(カ) 果物

生で提供する場合は食べる直前に使い捨て手袋を着用して調理する。りんごは加熱する（すりおろし又は薄いいちょう切り）。バナナはあらつぶしにする。

※ 挽肉は脂の少ない部位を使用する。脂が多いときは一度ゆでてからザルでこし、脂を抜く。ざらつきが気になるときはゆでてからすり鉢ですりつぶすとよい。

8 「離乳後期（生後9～11か月頃）」の進め方

(1) 食事回数の目安

離乳食＋育児用ミルク又は母乳	3回
育児用ミルク又は母乳のみ	2回

- 1回目 乳汁
- 2回目 離乳食 ＋ 乳汁
- 3回目 離乳食 ＋ 乳汁
- 4回目 離乳食 ＋ 乳汁
- 5回目 乳汁

(2) 咀嚼機能の発達目安

この時期は咀嚼機能が発達してくる。口の中に取り込んだ、形ある食べ物を、奥の歯ぐきに運びすりつぶして食べられるようになっていく。「すりつぶし」とは、あごが上下左右に動き、食物を噛む（咀嚼する）ことをいう。

咀嚼運動を行うと、あごは噛んでいる方へずれるようにして動き、くちびるもそちら側へひっぱられ、ねじれたような形になる。

食べ物をすりつぶすためには、何回かモグモグする必要があるため、1回の噛む動きごとに、舌は横に動き何回も歯ぐきの上に食べ物を乗せ続ける。

この時期は、舌が「前後」「上下」に加えて「左右」に動くようになっていく。

生えてきた上下の前歯で、大きめの食べ物を噛み切ろうとするしぐさも見られる。

まだまだ口の動きと手の動きを上手に合わせていく「協応動作」が下手なので、「押し込み食べ（詰め込み）」「指での入れ込み」などが頻繁に見られるが、これらは自分で食べる自食の準備といえるため、介助者が十分見守りながら経験させる。

【支援のポイント】

- a 自分の手が届くテーブルで、体がやや前傾した姿勢がとれるような椅子とテーブルの位置関係にする。
- b ボウル部がやや深い形のスプーンを下くちびるの上にのせ、上くちびるを下げるのを待ち、スプーンを水平に引き抜く。軟らかめのものを前歯でかじりとらせる。
- c 歯ぐきで押しつぶせる固さ（指でつぶせるバナナぐらいが目安）。
- d 上下のくちびるで液体の入ったコップや汁碗の縁をはさみこみ、上くちびるを水面に触れさせながら適量をすすりこんで飲み込めるよう、口腔内に入る水分の量を調節するように介助する。
- e 「いただきます」「人参も食べようね」などと声をかけながら食べさせる。手づかみ食べなどが上手にできたら、たくさんほめる。

(3) 離乳食（1回あたり）の目安量

- ア 主食 全がゆ90 g、又は軟飯80 g
- イ 副食 50～90 g
- ウ 汁 50～80 g

※ 離乳食後の乳汁は、次第に減量していく。

(4) 離乳食の内容

- ア 調理方法・食形態
煮る、蒸す、焼く、炒める、揚げる、切る、刻む

イ 主な料理と食品等

穀類 芋類	米がゆ、軟飯、食パン、バターロール、うどん、スパゲティ、マカロニ じゃが芋、さつま芋	
野菜 果物	食物繊維の多い野菜以外は、ほとんどの種類を使うことができる 軟らかく煮る、刻む 手で持てるようにする ※果物を生で提供する場合は、食べる直前に調理する	
たんばく質性食品	魚	煮る、焼く、揚げる、蒸す（白身魚、ほっけ、さけ、さば、ツナ、しらす干し、ぶり等）
	肉	焼く、煮る、揚げる、蒸す（鶏、豚、牛等）
	大豆	火を通す（豆腐・大豆(つぶす)）、豆乳、納豆（細かく刻む）
	卵	完全に火を通す（全卵）
	乳製品	火を通す（牛乳・チーズ） チーズは誤嚥防止のため、球形以外のものを与える。
油脂類 種実類 その他	バター、サラダ油、ごま油 ごま 砂糖、塩、味噌、酢、ケチャップ、マヨネーズ、火を通す（みりん・酒）	

(5) 離乳食の留意点

- ア 栄養補給源の主体が乳汁から食事へ移るので、食品の組み合わせに注意しバランスのとれた食事にする。
- イ 食品の使用範囲が広がり味覚も発達してくるため、調理方法・味付けなど変化をもたせる。
- ウ 歯ぐきでつぶせるように食品を必要以上に細かくしない。
- エ 様々な食べ物の形や感触を手のひらや手指によって覚える時期であるため、目の前の食品をつかむことが頻繁に見られるが、このような動きを止めないようにする。食事のときに食べ物に手をのばし始めたら、手に持ちやすいもの（軟らかく煮た野菜等）を用意して、一緒に手を添え、口に運んでみる。
- オ コップ・汁椀から飲む際はまだこぼすことが多いが、深さが浅いものを使用し介助するとよい。
- カ 牛乳は1歳になるまで加熱料理にのみ使用する。
- キ 3回食の食事のリズムをつけ、生活リズムを整えていくようにする。
- ク 離乳の完了に向け徐々に朝食を食べるよう働きかける。

(6) 離乳食の調理

ア 主食

(ア) 軟飯

炊きあがったご飯に少量の水を加えさっと煮る。

又は、といだ後、30分程度浸水させた米に3倍程度の水を入れ、ふたをして火にかける。沸騰後弱火にし、10分程度加熱し、10分程度蒸らす。

(イ) パン

食パン、バターロールを使用し、手に持ちやすいスティック状に切る。

(ウ) うどん、スパゲティ

幼児食のうどん、スパゲティを軟らかく煮て、ハサミで長さ1cm程度に切る。

イ 汁物

幼児食の汁に少量の湯を加える。具は食べやすい大きさに切る。離乳後期に適さない食品は除く（薄切り肉、角切り肉、油揚げ、厚揚げ、白滝等）。

III 離乳の進め方編

ウ 副食

(ア) 肉類

幼児食で使用している薄切り肉や角切り肉等は挽肉や魚、大豆製品等に代替する。挽肉をこねてまとめた料理は5mm程度の厚さにスライスする。

※ 基準献立の対応

基準献立の幼児食で薄切り肉や角切り肉を使用している場合は、作業量等を考慮し、離乳中期食の挽肉野菜あんかけ煮を活用する。後期食に展開する場合は幼児食の調味料を参考に味をつける（幼児食よりは調味料を控える。ソースや香辛料は除く。）。施設の作業工程上可能であれば、挽肉や魚、大豆製品料理に代替する、幼児食の薄切り肉を挽肉等に変えて後期食を作る等をしてよい。

(イ) 揚げ物（肉類は除く）

幼児食をさっと熱湯に通し、5～8mm角程度に切るか5mm程度の厚さにスライスする。※ソース、ケチャップ等はかけない。

(ウ) 焼き物（肉類は除く）

幼児食を使用。5～8mm角程度に切るか、ほぐす。※ソース、ケチャップ等はかけない。

(エ) 煮物

幼児食を使用。幼児食の調味料を控えて煮て取り分ける（幼児食は、離乳後期の分を取り分けてから規定の調味料量を入れる）か、熱湯に通す。5～8mm角程度に切る。離乳後期に適さない食品は除く（薄切り肉、角切り肉、油揚げ、厚揚げ、白滝等）。

(オ) 和え物・スティック野菜

幼児食の調味料を控えた時点で取り分け、刻む。スティック野菜は5～8mm角程度に切る。

(カ) 果物

手で持ちやすい形に切る。柑橘類は小房に分けて薄皮を剥く。果肉の固いりんご、なし等は煮て軟らかくする。柿は離乳完了期まで使用しない。

9 「離乳完了期（生後12～18か月頃）」の進め方

(1) 食事回数の目安

食事	3回
おやつ	2回

1回目	朝食
2回目	おやつ
3回目	昼食
4回目	おやつ
5回目	夕食

離乳の完了とは、形のある食物を噛みつぶすことができるようになり、必要なエネルギーや栄養素の大部分を母乳又は育児用ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいう。

母乳や育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではない。

保育所等ではおやつ時に1歳以上は牛乳、1歳未満は育児用ミルクをコップで与える。

（牛乳又は育児用ミルクの1日の目安量は250mL。基準献立では2回のおやつで合計160mL提供。）

(2) 咀嚼機能の発達の目安

手づかみで食べ物を口に運び、前歯でかみとることができるようになる。

食べこぼしながらも手づかみ食で食べ物を運ぶ位置や一口量を学習し、やがて口の動きと手の動きを上手に合わせていく「協応動作」を覚えていく。

手づかみ食べの場合、子どもが一口量をうまく調節できないことがあるため、大人が見守り口の中に食べ物を詰め込みすぎないように留意する。

手づかみが上手になることで、食具を使って食べるステップへとスムーズに進むことができる。歯ぐきでかみつぶせる固さであれば奥の歯ぐきで上手に咀嚼できるようになる。

【支援のポイント】

- a 手づかみ食べを十分にさせる。スプーンを持ちたがるときは手に持たせるようにするが、主体は手づかみ食である。
- b 歯ぐきでかみつぶせる固さ（肉だんごぐらいが目安）。
- c 自分で食べる動きが活発になる。足底が床につく姿勢で垂直に座り、上腕を体からやや離れた時にひじの関節がテーブルにつく程度に椅子とテーブルの高さを調節する。
- d 足底が床に届かない場合は補助板等を付けて足が浮かないようにするとよい。

(3) 離乳食（1回あたり）の目安量

- ア 主食 ご飯80 g
- イ 副食 70～100 g
- ウ 汁物 100 g

(4) 離乳食の内容

- ア 調理方法・食形態
煮る、蒸す、焼く、炒める、揚げる、切る、刻む

III 離乳の進め方編

イ 主な料理と食品等

穀類 芋類		軟飯、ごはん、食パン、バターロール、うどん、スパゲティ、マカロニ、ラーメン、ホットケーキ じゃが芋、さつま芋
野菜 果物		食物繊維の多い野菜以外は、ほとんどの種類を使うことができる 軟らかく煮る 手で持てるようにする ※果物を生で提供する場合は、食べる直前に調理する
たんばく質性食品	魚	火を通す（白身魚、赤身魚、青皮魚、ツナ、しらす干し等）
	肉	火を通す（鶏、豚、牛等） ハンバーグや肉団子をはじめ、薄切り肉を細かく刻み使用可能
	大豆	豆腐、納豆等 生揚げ・がんもどき・油揚げも油抜きをして使用可能
	卵	完全に火を通す（全卵）
	乳製品	牛乳（温めなくても飲用可能）、ヨーグルト チーズ（チーズは誤嚥防止のため、球形以外のものを与える。）
油脂類 種実類 その他		揚げ物に使うこともできる ごま ソースも使用可能。みりん・酒は火を通す

(5) 離乳食の留意点

- ア ほとんどの食品を使用できるが、添加物を多く含むもの、刺激性の強いもの、消化しにくいものはなるべく避け、使用する場合はその量や調理法について十分に配慮する。
- イ 味付けは薄味にする。
- ウ 自分で食べたがる時期なので、手でつまみやすい形・大きさにする。
- エ 食事中でも他のものに興味が移りやすく、遊び食べや、ムラ食いのでてくる時期である。食事時間はあまり長くないよう、30分程度で切り上げる。
- オ 乳幼児のおやつは、大人の間食と違い食事の一部であるので、栄養的配慮をする。

(6) 離乳食の調理

ア 主食

(ア) 米飯

幼児食を使用。

(イ) パン

食パン、バターロールを使用し、手に持ちやすいスティック状に切る。

(ウ) 麺類

幼児食のものを軟らかく煮て、ハサミで長さ2cm程度に切る。

イ 汁物・・・幼児食を使用。固い具は食べやすい大きさに切る。

ウ 副食

(ア) 肉類

幼児食を使用。薄切り肉は細かく刻む。薄切り肉以外は5～8mm角程度に切る。

(イ) 揚げ物（肉類を除く）

幼児食を使用。1cm角程度に切るか、8mm程度の厚さにスライスする。

(ウ) 焼き物（肉類を除く）

幼児食を使用。1cm角程度に切るか、8mm幅程度の厚さにスライスする。

(エ) 汁物・煮物（肉類を除く）

幼児食を使用。固い食材は1cm程度に切る。離乳完了期に適さない食品は除く（白滝

等)

(㏆) 和え物・スティック野菜

幼児食を使用。固い食材は刻む。スティック野菜は1 cm角程度に切る。

(㏇) 果物

手で持ちやすい形に切る。果肉の固いりんご、なし等は煮て軟らかくする。柿は離乳完了期まで使用しない。

【関係通知・参考文献等】

- * 1 平成31年3月（厚生労働省）
- * 2 令和2年10月（札幌市子ども未来局）
- * 3 2007年（WHO/FAO共同作成）

