

～本郷ゆうし保育園の離乳食について～

今回は、本郷ゆうし保育園で実際に行っている離乳食に必須なおかゆの炊き方・園で提供する食事形態・離乳食を作るときのポイント・園で使用している食具や食器などをご紹介します。

お子さんの成長に合わせて、食材の大きさ・固さ・味付けなど、参考にできれば幸いです。



《おかゆの炊き方》

おかゆは、大人のご飯と一緒に炊飯器で炊くことができます。園でも実際に行っている炊き方をご紹介しますので、ぜひご家庭でもお試しください。

◎用意するもの

- ・ステンレスの軽量カップ（または大きめの湯呑み）

◎分量

月齢の目安	形状	水	といだお米
5～6ヶ月頃	つぶしがゆ（10倍がゆ）	150ml	大さじ1杯
7～8ヶ月頃	おかゆ（7倍がゆ）	100ml	大さじ1杯
8ヶ月頃後半	おかゆ（5倍がゆ）	150ml	大さじ2杯
9～11ヶ月頃	かたがゆ（4倍がゆ）	120ml	大さじ2杯
12～15ヶ月頃	軟飯（2倍程度）	60ml	大さじ2杯

◎炊き方

水とお米を入れた軽量カップを、通常通りに用意をした大人分のお米に埋め込むようにセットして、炊飯をするだけで完成です。

※ご飯部分に水っぽい部分ができた際は、よく混ぜることでなじみます。



《離乳食のポイント》

初期食（5～6ヶ月頃の食事）

～ポタージュ状からヨーグルト状、ヨーグルト状からジャム状～

- *野菜ペーストは、アクの少ない野菜を2種類用意します。だし昆布を入れて煮ることで、素材本来の甘味がでます。
- *大根や青菜類などアクが気になる食材は、一度茹でこぼしましょう。
- *つぶしがゆや芋類のペーストは、時間が経つにつれて固くなりがちなので、少しゆるめに作ります。



中期食（7～8ヶ月頃の食事）

～舌でつぶせる固さ（豆腐くらいの固さ） 5mm位のつぶつぶ状～

- *汁物にのみ、調味料（みそ・しょうゆ・塩）を少々使用して味付けをします。
- *魚などパサついてしまうものは、芋類と一緒に煮物にしたり、だし汁で溶いた片栗粉を火にかけてとろみを加えてあげると、食べやすくなります。

～とろみを使う際の注意点～

舌や口が動くようになり、きちんと咀嚼ができるようになってきても、「心配だから…」ととろみを使い続けてしまうと、子どもは“噛まなくても飲み込める”と認識してしまい、丸のみをする原因にもなります。

子どもの咀嚼の様子をよく見てみましょう。



後期食（9～11ヶ月頃の食事）

～歯ぐきでつぶせる固さ（熟したバナナくらいの固さ） 1cm位のコロコロ状～

- * 離乳食の量が増えて、食事後のミルクの量は次第に少なくなってきました。
- * はじめのうちは7mm程度につぶし、咀嚼の様子を見ながら1cm位のコロコロにしていきます。
- * 汁物だけでなくおかずにも調味料を少々使います。
- * すりごま・青のり・かつお節なども利用し、素材そのものの味を大切にいきましょう。
- * たんぱく質の摂りすぎに注意しましょう。



完了期食（12ヶ月～15ヶ月頃の食事）

～歯ぐきでかめる固さ（バナナくらいの固さ） 1cm位のコロコロ状～

- * 離乳食から乳児食への移行期になります。ご家庭で朝・夕食を食べ、園では午前食と午後食（乳児食ではおやつに該当）を提供します。
- * ミルクを卒業して牛乳へ切り替わります。
- * 12ヶ月を過ぎても、奥歯が生えるまでは歯茎でつぶせる固さが適しています。
- * 主食はお茶碗に盛るだけでなく、俵型のおにぎりにして提供する場合があります。
〔※ゆかり、ワカメ、すりごま、青のり、かつお節、きなこ等を使用。〕
- * 野菜スティックをつけることで、前歯で一口量をかじり取ったり、手づかみ食べをする練習にもなります。



《園で使用している食具や食器について》

園では子どもの成長に合わせて、食具や食器を使い分けています。

スプーン



①介助スプーン（平ら）

→離乳食を始めた頃の時期に使用。

②介助スプーン（さじ部；浅め）

→離乳食に少しずつ慣れてきた時期に使用。

スプーンが抜き取りやすいよう、さじ部が浅め。

③介助スプーン（さじ部；深め）

→唇を閉じてスプーンの手柄から食べ物を引き抜く力がついてきた時期に使用。さじ部がやや深め。

④通称；動物スプーン

→子どもが持ちやすいような柄。さじの先が細くなっているため、スプーンが引き抜きやすい。

⑤乳幼児用スプーン

～スプーンを使って介助をする際の注意点～

スプーンを上向きに引き抜くと、さじ部分に残っている食べ物が上顎（前歯の裏あたり）に残り、そのまま丸のみをしてしまう原因にもなります。介助をするときは、まっすぐ引き抜くことを意識しましょう。



コップ

①ガラスコップ

→すすり飲みをする際に、子どもの唇や動き・水面の位置が見やすい。

陶器よりもふちが薄く、飲みやすい。

②コップ（小；8分目で100ml量）

→手の力が弱い子どもでも持ちやすいように、くぼみがある。10～12ヶ月頃から使用。

③コップ（大；6分目で100ml量）

→程よい重みがある。16ヶ月頃から使用。



☆こちらでご紹介した内容は、あくまでも目安となります。子どもの舌や唇の動き・咀嚼の様子など、成長に合わせた離乳食を用意しましょう。

☆本郷ゆうし保育園では年に数回、地域の方を対象とした離乳食講習会を開催予定です。ぜひご参加ください。



（作成者；栄養士 花木 香）