

楽しく食べよう離乳食

<離乳とは>

母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、少しずつ固さや形のある食べ物に慣れて、「食べ物を口にとりこむ」「飲みこむ」「かたまりをつぶす」など食べるための機能を生後5,6か月頃から約1年をかけて、学び、発達させ、自分で食べられるようになっていくことです。嫌がる時は無理強いせずに様子をみながら、楽しい雰囲気、食べる楽しさを体験させてあげましょう。その体験が赤ちゃんの「食べる力」を育みます。

<離乳食の進め方>

離乳食には段階があります。そして個人差があるものなので、「食べてくれない」「ミルクを飲みたがる」「食べる量が少ない気がする」などの悩みはつきものです。体重が減少していたり、体調が悪くなかったりしていなければ、それほど心配をすることはありません。

お母さんが一生懸命作ったものでも、はじめて口にした場合は、子どもは「これはなんだ」とあわてて吐き出してしまうこともあるのです。このようなことを何度も繰り返しながら、「おいしいね」「いっぱい食べて大きくなってね」「おなかいっぱい？この次は食べてね」「ごちそうさま」などの言葉がけや、大人が楽しく食べる様子を見せているうちに、子どもは味を覚えていくものです。

お腹がいっぱいになれば口を閉じてしまうし、飲み込まなかったり吐き出したり……。食事は頑張るとらせるものではありません。“楽しく食べること”や“食べたいという気持ち”を大切に離乳をすすめましょう。

<離乳食の与え方>

与える食品は離乳の段階に応じて、食べやすく調理したものを与え、少しずつ食品の種類や量を増やしましょう。

①離乳の開始では、アレルギーの心配の少ないおかゆ（米）から始め、新しい食品を始める時には1さじずつ与え、乳児の様子を見ながら量を増やします。慣れてきたらじゃが芋や野菜、果物、さらに慣れてきたら豆腐や白身魚など種類も増やします。

なお、蜂蜜は乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わないようにしましょう。

②離乳が進むにつれ卵は卵黄（固ゆで）から始め、アレルギー症状が出ないか注意して、全卵へすすめましょう。魚は白身魚から赤身魚、様子を見ながら青皮魚へとすすめます。無糖ヨーグルトや脂肪の少ないチーズ、食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉、豆腐、各種野菜、海藻と少しずつ種類も増やします。緑黄色野菜は積極的に取り入れましょう。脂肪の多い肉は少し遅らせましょう。

③9ヶ月以降は、鉄分が不足しやすいので工夫が必要で、赤身魚や肉などを利用するとよいでしょう。

④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配慮し、調理後は時間を置かず食べさせましょう。また、食材は1歳までは加熱調理をしてから与えるようにしましょう。

（生魚や生肉は細菌や寄生虫が付いていることがありますので、与えないようにしましょう。）

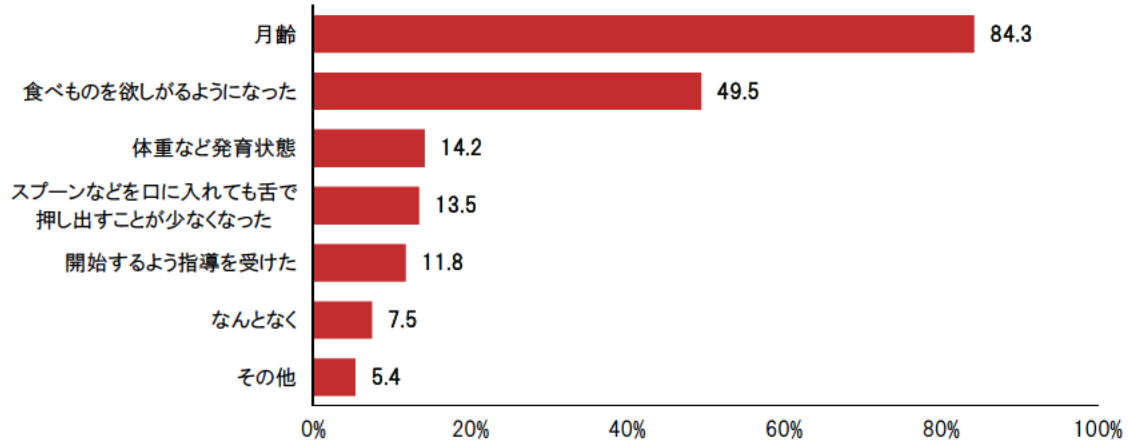
⑤離乳食の味付けは、それぞれの食品のもつ味を生かして薄味（大人の半分以下の味付け）にしましょう。

⑥市販のベビーフードを利用する時は、子どもの月齢や発達に見合ったものを、料理名や材料が偏らないように上手に選びましょう。手作りの離乳食と併用すると食品数や調理形態も豊かになります。開封後は保存に注意して食べ残しや作りおきは与えないようにしましょう。

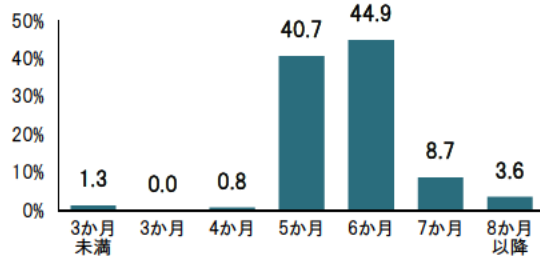
元 中部大学現代教育学部幼児教育学科 非常勤講師 馬場啓子

参考:「授乳・離乳の支援ガイド 離乳食の進め方の目安」(厚生労働省 2007)

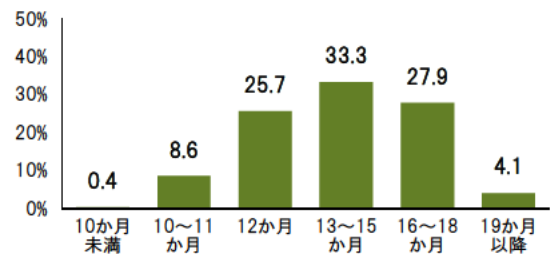
<離乳食開始の目安>



<離乳食の開始時期>



<離乳食の完了時期>



<離乳食について困ったこと>

