

# 乳幼児期における食育

毎日を元気に過ごし、大人になっても健やかな生活が送れるよう、食育基本法が定められました。



授乳期から「食」の大切さを意識し、日常生活の中で豊かな食の体験を積み重ねていくことが大切です。

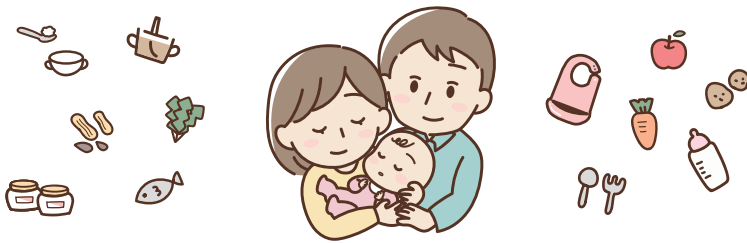
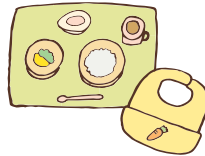
## 離乳食を始める時期

生後5・6か月が適当とされていますが、発達状況(首がすわっているか・支えると座れるか・食べものに興味を示すか・スプーンなどを口に入れても押し返さないか等)をみて開始しましょう。



## 離乳食の進め方

赤ちゃんが初めて食べる離乳食はつぶしがゆです。つぶしがゆに慣れたら、野菜のペーストを与えます。離乳食を始めて1か月くらい過ぎてから豆腐や白身魚、卵黄などを与えていきます。様子をみながら、かたさや切りかたを発達にあわせた調理形態にして進めていきましょう。



広告

# おおぜき医院



診療予約



HP

## 小児科・アレルギー科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	-	●	-	●	●	-
14:00~16:00	★	-	★	-	★	-	-
16:00~18:00	●	-	●	-	●	-	-

★…予約検査、各種予防接種・けん診

## 内科・循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	-	●	●	-
14:00~16:00	★	-	★	-	★	-	-
17:00~19:30	●	●	●	-	●	-	-

★…予約検査、各種予防接種・けん診

高槻市高槻町 8-14 レフィシア高槻1階

☎072-683-2630



## 月齢別 離乳食の進め方(目安)



月齢(か月)		5~6か月頃	7~8か月頃	9~11か月頃	12~18か月頃
回数例	離乳食(回)	1	2	3	3
	母乳	※離乳食後は母乳・ミルクを与えましょう 欲しがるだけ与えましょう			
	育児用ミルク	4	3	2	
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	歯ぐきでかめる固さ
1回あたりの目安量	I 穀類(g)	つぶしがゆから始める すりつぶした野菜なども試してみる 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	7倍~5倍がゆ 50~80	5倍がゆ 90 ~軟飯 80	軟飯 90 ~ごはん 80
	II 野菜・果物(g)		20~30	30~40	40~50
	III (いずれか1つ)	魚(g) 肉(g) 豆腐(g) 卵(個) 乳製品(g)	10~15 10~15 30~40 卵黄1~全卵1/3 50~70	15 15 45 全卵1/2 80	15~20 15~20 50~55 全卵1/2~2/3 100
食べ方の目安		<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める</li> <li>ゆったりとした気分で楽しくすすめる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日2回食にし、徐々に栄養バランスも考える</li> <li>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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく</li> <li>鉄を多く含む食材を積極的に取り入れる</li> <li>手づかみ食で食べる意欲を育てる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日3食(+おやつ)を定着させ生活のリズムを整える</li> <li>家族一緒に楽しい食卓体験を</li> </ul>

## 〈成長の目安〉

成長曲線のグラフに体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうかを確認しましょう。

※上記の量はあくまでも目安・参考であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて食事量・時間などを調整しましょう。

# 離乳食レシピ



●材料はこども1人分 ●電子レンジは600wで使用

## とろとろにんじん

5,6か月

材料 ○にんじん ○おもゆ

- 作り方
- 1 にんじんは適当な大きさに切ってやわらかくゆで、すり鉢ですりつぶす(必要なら裏ごしする)
  - 2 おもゆで水分を調整し、とろみをつける



## ブロッコリーのみもザ風

7,8か月

材料 ○ゆで卵の卵黄 ○ブロッコリー(つぼみの部分)  
○かつおだし、または昆布だし ○水溶性片栗粉

- 作り方
- 1 ブロッコリーはゆで、つぼみの部分のみ細かく刻む
  - 2 鍋にだし汁を入れて火にかけ、①を入れて軟らかく煮る。水溶性片栗粉でとろみをつけ、器に盛る
  - 3 固ゆでにしたゆでたまごの卵黄のみを裏ごし、②の上に飾る



## 鮭の焼きコロッケ

9~11か月

材料 ○生鮭...15g ○じゃがいも...30g ○油...少量 ○パン粉...適量

- 作り方
- 1 じゃがいもは適当な大きさに切ってやわらかくゆで、熱いうちにフォークなどでつぶす
  - 2 鮭は電子レンジで加熱し、皮と骨を除いてほぐし、①に加えてこねる
  - 3 ②を二つに分けて丸め、軽く潰して両面にパン粉をつける
  - 4 フライパンに油を引き、両面をこんがり焼く



## さつまいものバタースティック

材料 ○さつまいも...20g ○バター...1g ○砂糖...ひとつまみ  
○塩...ごく少量

- 作り方
- 1 さつまいもを1cm程度のスティック状に切り、10分ほど水にさらす
  - 2 耐熱皿に並べ、ラップをふんわりかけて電子レンジで約1分加熱する(まだ固いくらいでよい)
  - 3 フライパンにバターを溶かし、②のさつまいもを入れて表面をカリッと焼く(触りすぎない)
  - 4 砂糖と塩をふりかけ、フライパンをゆすって全体にからめる



## お豆のパンケーキ

材料 (小4枚分) ○金時豆の甘煮...30g ○小麦粉...40g ○水...大さじ3  
○砂糖...大さじ1/2 ○ベーキングパウダー...小さじ1/4  
○サラダ油...少量

- 作り方
- 1 ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を合わせ、よく混ぜておく
  - 2 粗くきざんだ金時豆、水も加え混ぜ合わせる
  - 3 フライパンに油を引き、②を1/4量ずつ丸く流し入れ両面をこんがり焼く



# 一緒にあそぼう

乳幼児期に身近な大人とのふれあいを通して遊ぶことは、子どもにとって大切です。歌ったり、スキンシップをとり一緒に遊びましょう。

## ピクニック

うたに合わせてしぐさ遊びを楽しめます

### 1 1と5で



右手で1本指、左手で5本指を出す。

### 2 たこやき たべて



左手をお皿、右手をようじにして、たこやきを食べるまね。

### 3 2と5で



右手で2本指、左手で5本指を出す。

### 4 やきそば たべて



右手をおはしにして、やきそばを食べるまね。

### 5 3と5で



右手で3本指、左手で5本指を出す。

### 6 スパゲッティ たべて



右手をフォークにして、スパゲッティを食べるまね。

### 7 4と5で



右手で4本指、左手で5本指を出す。

### 8 ケーキを たべて



右手をナイフにして、ケーキを切る。

### 9 5と5で



右手で5本指、左手で5本指を出す。

### 10 おにぎり つくって



おにぎりを作っているまね。

### 11 ピクニック

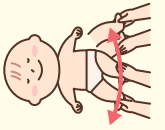


両手を上にあげ、ひらひらさせながらおろす。

## きゅうりができた

ふれあい遊びでリラックスして最後はこちょこちょ大笑い!

- 1 きゅうりができた きゅうりができた きゅうりができた さあたべよ!



脚を左右に揺らす

- 2 塩ふってパッパパ 塩ふってパッパパ 塩ふってパッパパ パッパッパ



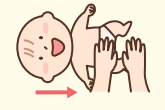
グーパーして触る

- 3 板ずりゴロゴロ 板ずりゴロゴロ 板ずりゴロゴロ ゴーゴロゴ



胸から足までいたずり

- 4 お水でジャージャー お水でジャージャー お水でジャージャー ジャージャージャー



背中から足先までなでる

- 5 包丁でトントントン 包丁でトントントン 包丁でトントントン トントントン



手の包丁で切る

- 6 マヨネーズをつけて、「いただきます」 こちょこちょこちょ 「ごちそうさま!」



コチョコチョコ

# とんとんとんひげじいさん

歌詞に合わせて表現遊びを楽しめます

- 1 とんとんとん
- 2 ひげじいさん
- 3 とんとんとん
- 4 こぶじいさん
- 5 とんとんとん
- 6 てんぐさん



こぶしを上下に4回打つ。



両手をあごの下につける。



こぶしを上下に4回打つ。



頬につける。



こぶしを上下に4回打つ。



鼻につける。

- 7 とんとんとん



こぶしを上下に4回打つ。

- 8 めがねさん



メガネを作る。

- 9 とんとんとん



こぶしを上下に4回打つ。

- 10 てはうえに



手を上にあげ、

- 11 キラキラキラキラ



キラキラさせながら、

- 12 てはおひざ



おろす。

# にぎりぱっちり

どうぶつの名前をかえてあそぶこともできます

- 1 にぎりぱっちり たてよこ ひよこ

両手の中に布をかくし、手を上下にふりながらうたう(8回)。



- 2 ぴよぴよ

手の中の布を見せる。



# 子育てメモ

# 手づくりおもちゃ

## 注意

★ふたやダンボールに穴を開ける作業は、大人が行うようにしましょう。  
★はさみの取り扱いには注意しましょう。

# くるくるUFO

## 用意するもの

- 紙皿…2枚
- 色画用紙
- 丸シール
- 木工用ボンド
- クレヨン・色えんぴつなど
- はさみ

## つくりかた



紙皿を型紙にして、画用紙に円を描き、切り取る。



画用紙の中心部に、クレヨンや色えんぴつを使って、好きな絵を描く。  
※表と裏の両面に描きましょう



紙皿の斜線部をはさみで切り取る。(2枚とも切りましょう)



紙皿の周りに木工用ボンドをつけ、紙皿2枚と画用紙を貼り合わせる。



紙皿の周りに丸シールを貼り、飾りつける。



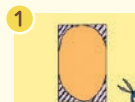
出来上がり!!

# でんでん太鼓

## 用意するもの

- ダンボール(タテ約20cm×ヨコ12cm)…1枚
- わりばし(半分に割ったもの)…1本
- ペットボトルのふた…2個
- たこ糸(約15cm)…2本
- 画用紙・折り紙・ペンなど
- セロハンテープ
- はさみ
- のり
- 目打ち
- ビニールテープ

## つくりかた



ダンボールの斜線部を切り落とし、楕円形にする。



つくりかた1のダンボールに、画用紙・折り紙・ペンなどを使って飾りつけをする。



ダンボールの裏側にわりばしをつける。その上に、画用紙や折り紙を貼る。



ペットボトルのふたの中心に、目打ちで穴を開けたたこ糸(15cm程度)を通して結ぶ。同じ物をもう1本作る。



ダンボールに、2箇所目打ちで穴を開ける。4で作ったペットボトルのたこ糸を結び、わりばしの先が危なくないように、ビニールテープを巻く。



出来上がり!!

# なかまわけのクイズ

もんだい ちがうなかまをさがしてみよう!



1



2



3



4



5

(11204)5:2420

# なかまわけのクイズ

もんだい ちがうなかまをさがしてみよう!



1



2



3



4



5

(>112)2:2420

カンガルーはにたんといっしょに  
たかつきしを たんけんしよう！

しゅっぱつ！

スタート

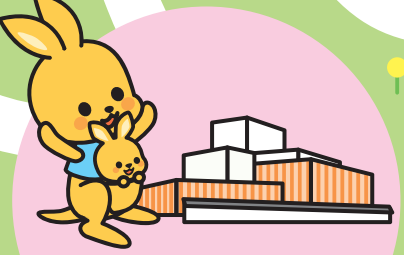
せつきょう  
摂津峡

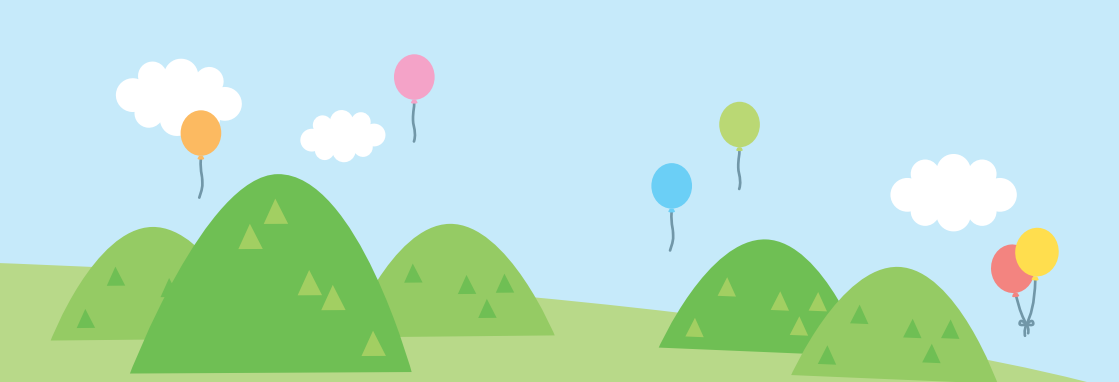
ぽんぽんやま  
ポンポン山

あまいせきこうえん  
安満遺跡公園

いましろづかこふん  
今城塚古墳

たかつきじょうこうえん  
高槻城公園  
げいじゅつぶんかげきじょう  
芸術文化劇場

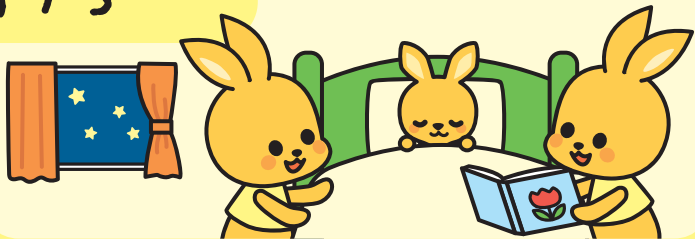




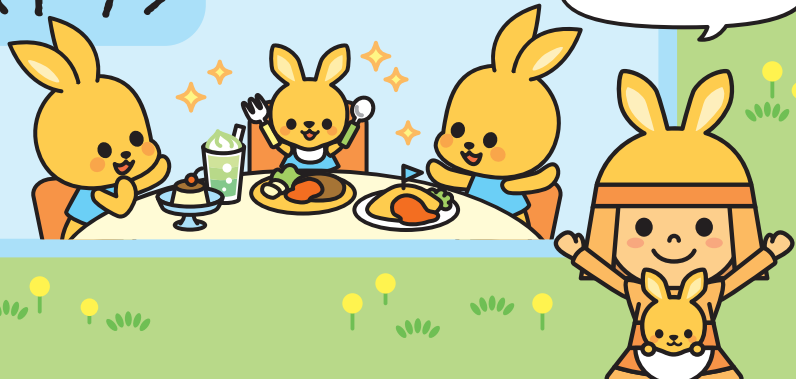
## おんせん



## おうち



## レストラン



とうちやく!

# 子どもの目線で 見ると危険が いっぱい! おうちの危険箇所チェック

- ベランダ**
  - 転落
  - 踏み台になるようなものがあると登るおそれがあり危険! 窓の施錠は大丈夫?
- キッチン**
  - 刃物でのケガ
  - 熱い鍋や魚焼きグリルなどでのやけど
  - 2歳くらいになると背伸びすれば届くので注意。ガラス部も熱くなりやけども。
- 風呂場**
  - 浴槽への落下
  - せっけん・シャンプーなどの誤飲
  - 10cmの水深でも注意が必要
- 炊飯器**
  - 湯気(スチーム)をさわってのやけど
  - コードを引っ張る・かじる
- 観葉植物**
  - 葉っぱ・土の誤飲
- テーブル**
  - テーブルクロスを引っ張って上の物の落下によるケガややけど
- 洗面所**
  - カミソリ・歯ブラシでのケガ
  - 洗剤などの誤飲
  - 洗濯機への落下や閉じこもり
  - 最近増えてきたタブレットタイプの洗剤は、お菓子に見える可能性があり危険!
- トイレ**
  - 便器への落下
- たんす・棚**
  - 引き出しでの指づめ、落下、下敷き
- テレビ**
  - テレビの落下によるケガ
- 扇風機**
  - 指を入れる
- タバコ**
  - 誤飲・ライターでのやけど
  - かならず手の届かないところに!!
- コンセント**
  - 細い物、指を差し込む
- 化粧台**
  - アクセサリー・化粧品などの誤飲
  - 指輪や口紅など小さなものや、化粧水・香水などは誤飲のおそれがあり危険!
- 筆記用具**
  - 喉や目を突く
  - 誤飲や誤食
- おもちゃ**
  - 誤飲
  - 小さなおもちゃや、付属のボタン電池は誤飲のおそれがあり危険!
- ソファ・椅子**
  - 転落
- アイロン**
  - やけど
  - コードを引っ張る・かじる
- ピニール袋・ひも類**
  - 窒息の危険・誤飲

# 赤ちゃん家庭の防災(地震編)

地震はいつ起こるかわかりません。妊娠中や赤ちゃんがいるときに地震が起きることも想定しておきましょう。



## 事前の対策が大事

**非常用持出品を  
用意しておきましょう!**

避難するには赤ちゃんを抱いて避難しなければなりません。実際に赤ちゃんを抱えて持てる量なのか、しっかり確認しておきましょう。

### お母さん・赤ちゃん用必要グッズ

- 母子健康手帳・子ども医療証・診察券・健康保険証・お薬手帳
- 紙おむつ・お尻ふき (お尻ふきは身体も拭ける)
- 授乳関連グッズ: 授乳用ケープ・ミルク・哺乳瓶・調乳用の水 (日頃の授乳方法にあわせて準備)
- 靴 (子どもには靴をはかせるように)
- 抱っこ紐
- 生理用品
- 離乳食
- 帽子・ずきんなど (頭を守るもの)
- 使い慣れたおもちゃ
- ガーゼ・ハンカチ
- 普段使っている薬
- 着替え (肌着・長袖・長ズボン・防寒着)

## 家族で話し合きましょう!

### 次のことを確認する

- 避難する場所を決め、そこまでの避難経路をチェックしておく
- 災害時の家族の連絡方法や集合場所を決めておく
- 高槻市からの防災情報の入手手段を把握しておく
- 家庭での役割分担を決めておく(ドアを開ける、火の始末、ブレーカーを落とす、など)
- 高槻市防災ハンドブックで災害のリスクを知り地震発生時の行動を確認しておく

\*あわせて市HP ページID:077350やページID:077356もご確認ください



## お家を安全にしましょう!

地震の時、そばにあるタンスが倒れたり、窓ガラスが割れたり…お家の中にも危険がいっぱいです。自宅の中を見直してみましょう。

- 寝室や赤ちゃんが寝る場所の近くに、倒れやすい家具を置かない
- 家具は固定、軽いものを上・重いものを下に収納し、倒れにくくする
- ガラスには、破片が飛散しないように飛散防止フィルムを貼る
- ドアや廊下、階段に物を置かない



## 発災時の情報はココから!

● 市ホームページ/SNS(市公式LINE、市公式防災X)  
災害時には、防災情報や支援情報を掲載します。(市HPページID:001111)

● 電話サービス  
防災行政無線(屋外スピーカー)の放送内容を放送後48時間まで確認することができます(☎072-674-7476)。(通話料がかかります)

● 防災ポータルサイト「高槻防災」  
各種防災情報へのリンク先を掲載した防災ポータルサイト二次元バーコードをスマートフォンなどで読み取ると防災情報を簡単に入手できます(市HP ページID:001108)



## ケーススタディ

### 妊娠中に避難生活をするようになったら?

#### 冷え

妊娠中は冷えるとおなか張りやすくなります。できるだけ温かくしましょう。



#### エコノミッククラス症候群

妊婦は血栓ができやすいため、ときどき体を動かし、水分を十分にとって予防しましょう。また、トイレは我慢しないようにしましょう。

#### 妊娠高血圧症候群

ストレスなどにより、血圧が高くなる場合があります。目がチカチカする、耳鳴り、頭痛、吐き気などの症状があれば、医師などの診察を受診しましょう。



### 赤ちゃんと一緒に地震が起きたら?

#### 地震発生時

ご自身と赤ちゃんや子どもの頭を守るようにしてテーブルや机などの下に体を隠しましょう。

#### 揺れがおさまったら

赤ちゃんの安全を確認し火の始末をしましょう。また、倒れた家具や割れたガラスの破片が散乱している可能性があるため、室内でも靴を履いて行動しましょう。

#### 立退き避難/在宅避難

テレビやスマートフォンなどで情報を収集し、必要に応じて避難しましょう。自宅が安全で備蓄品があれば、「在宅避難」という選択もあります。

Panasonic リフォームClub

リノベで新たな暮らしを! 中古物件 × リノベ

子育てエコホーム支援事業を活用して  
わが家をみなおしてみませんか?

0120-808-804

〒569-1121 高槻市真上町1-13-3 [営業時間] 平日・土曜 / 午前9時~午後6時 (定休日 日曜・祝日・夏季・年末年始)

土井住宅産業株式会社

創業150年

新築・建替  
フルリフォーム

見積・相談 無料

ホームページをご覧ください →

# 急な病気のときは

夜間および休日に急病になったときには、下記の施設をご利用ください。

## 内科・小児科・外科・歯科

高槻島本夜間休日応急診療所(大阪府三島救急医療センター内)

問合せ 高槻市八丁西町1番10号 ☎072-683-9999

		内科・小児科・外科			歯科	
		平日	土曜日	日・祝日	日・祝日のみ	
診療時間	午前				午前10時～正午 受付は午前9時30分から 午前11時30分まで	午前10時～正午 受付は午前9時30分から 午前11時30分まで
	午後				午後3時～翌朝午前7時 受付は午後2時30分から 翌朝午前6時30分まで	
	夜間	午後9時～翌朝午前7時 受付は午後8時30分から 翌朝午前6時30分まで			午後7時～翌朝午前7時 受付は午後6時30分から 翌朝午前6時30分まで	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●交通事故、労災事故の取り扱いはいたしません。</li> <li>●往診、入院はできません。</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>●義歯修理など技工を要する処置はできません。</li> <li>●往診、再診は致しません。</li> </ul>	

※健康保険証を忘れずにお持ちください。 ※お支払いは現金払いのみとなっております。

※年末年始の診療日時などは、「広報たかつき」でお知らせします。

## そのほか、こんなときは…

救急車を  
呼ぶかどうか  
迷っている！

大阪の医療機関を  
探したい！

子どもが急な発熱。  
どうしよう？

救急安心センター  
おおさか

# 7119

【携帯電話・プッシュ回線の固定電話】

つながらない場合は  
06-6582-7119

【IP・ダイヤル回線の固定電話】  
(365日・24時間対応)

大阪府救急医療  
情報センター

06-6693-1199

(365日・24時間対応)

小児救急電話相談

# 8000

【携帯電話・プッシュ回線の固定電話】

又は  
06-6765-3650

【IP・ダイヤル回線の固定電話】  
(365日・午後7時～翌朝午前8時対応)

