

○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・支えたと座れるか・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。

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 欲しがらばだけ与えましょう				徐々に母乳・ミルクは減ってきます
	育児用ミルク					
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）		10～15	15	15～20	
肉（g）		10～15	15	15～20		
豆腐（g）		30～40	45	50～55		
卵（個）		卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3		
乳製品（g）		50～70	80	100		
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 ●ゆったりとした気分で楽しくすすめる	●1日2回食にし、徐々に栄養バランスも考える ●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	●食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく ●鉄を多く含む食材を積極的に取り入れる ●家族一緒に楽しい食卓体験を育てる	●1日3食（+おやつ）を定着させ生活のリズムを整える ●家族一緒に楽しい食卓体験を	

＜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

はじめてのたまごかゆ 6か月頃から

材料 ・卵 ・おかゆ ・お湯

- 作り方
- ① 鍋に卵とかぶるくらいの水を入れ、沸騰後20分ゆでる。鍋から卵を取り出して、すぐ水で冷やす
 - ② 殻をむいて半分に割り、卵黄の中心あたりを必要量取り、裏ごしまたはなめらかにすりつぶす
 - ③ 耳かき一杯程度を同量程度のお湯でのばし、おかゆに乗せて混ぜながら食べさせる（回数を重ねるごとに卵黄の量を少しずつ増やす）



鮭のおろし煮 7、8か月

材料 ・大根…30g ・鮭…10～15g
・だし汁（かつお昆布だし）…60ml位 ・水溶き片栗粉（適量）

- 作り方
- ① 大根は皮を厚めにむいてすりおろし、軽く水気を切る。鍋に入れ、だし汁を加えてしばらく煮る
 - ② 鮭はゆでて粗みじん切りにする
 - ③ ①に②を加えてひと煮し、水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける



豆腐ハンバーグ 9～11か月

材料 ・豆腐…20g ・鶏ひき肉…10g ・玉ねぎ…10g
・片栗粉…小さじ1 ・みそ…ごく少量 ・油…少量

- 作り方
- ① 豆腐はキッチンペーパーに挟んで水切りする。玉ねぎはみじん切りし、電子レンジで加熱してしんなりさせ、冷ます
 - ② ボウルに鶏ひき肉、①を入れて混ぜ、片栗粉、みそも加えて混ぜる（みそは、ティースプーンにごく少量と倍量の水を入れて溶き、少量加える）
 - ③ フライパンに薄く油を引き、②をスプーンですくって丸く形付けて両面を焼き、蓋をして中まで火を通す



●おやつレシピ

餃子ピザ

材料 ・餃子の皮 ・ピザ用チーズ ・ケチャップ
・好きな具材（ツナ、ソーセージ、玉ねぎ、ピーマンなど）

- 作り方
- ① トッピングする具材を適当な大きさに切る
 - ② 餃子の皮にケチャップを薄く塗り、ピザ用チーズを広げる
 - ③ ①を乗せ、オーブンで焼く



かぼちゃあんのきなこおはぎ

材料（小1コ分） ・ごはん…30g ・かぼちゃ…30g ・砂糖…小さじ1/4
・きなこ（砂糖入り）…適量

- 作り方
- ① かぼちゃを1cm幅にスライスし、耐熱皿に乗せてラップをかけ、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する
 - ② かぼちゃの皮を取ってフォークなどでつぶし、砂糖を加え、ラップで包んでだんごにしておく
 - ③ ごはんをラップに薄く広げて②を包み、きなこをまぶす



○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。

ぱんやさんにおかひもの (うたに合わせてしぐさ遊びを楽しめます)

<p>1【1番】 パンパンやさんにおかひもの</p> <p>リズムにあわせて、7回、手をたたく。</p>	<p>2 サンドイッチに♪</p> <p>両手を両ほほにあて、はさむように軽く押す。</p>	<p>3 メロンパン♪</p> <p>両手の人さし指を両目の下にあって、軽く下にさげて「あかんべー」をする。</p>	<p>4 ねじりドーナツ♪</p> <p>右手で鼻をつまみ、軽くひねる。</p>	<p>5 パンの♪</p> <p>1回、手拍子を打つ。</p>
<p>6 みみ♪</p> <p>両手で両耳をつかみ、外側に軽く引っ張る。</p>	<p>7 チョコパンふたつ♪</p> <p>両手の指を動かして、くすぐるまねをする。</p>	<p>8 くださいな♪</p> <p>両手のひらを上にして重ねて前に出し、「ちようだいのしぐさ」をする。</p>	<p>9【2番】 ホイホイたくさんまいどり… チョコパンふたつ♪</p> <p>①～⑦の順にくり返す。</p>	<p>10 はいどうぞ♪</p> <p>両手のひらを上にして、前に差し出す。</p>

いちりにりさんり

(からだにふれてゆさぶり遊びでほっこりできます)

<p>1 いちり♪</p> <p>つま先(足の指)をつかみます</p>	<p>2 にり♪</p> <p>定音をつかみます</p>	<p>3 さんり♪</p> <p>ひざをつかみます</p>	<p>4 しりしりしり～♪</p> <p>お尻の両側または脇の下をくすぐります</p>
--	-------------------------------------	--------------------------------------	--

かっこう えだあ

(いないいないばあ!のイメージで楽しめます)

<p>1 かっこう♪</p> <p>顔を隠す</p>	<p>2 えだあ♪</p> <p>顔を出す</p>
-----------------------------------	----------------------------------

いっぽんばしこちょこちょ (くすぐりタイムが待ちどおしく、リラックスできます)

<p>1 いっぽんばし♪</p> <p>ひとりが手のひらを差し出し、もうひとりは相手の手のひらにひとさし指で「1」と書きます。</p>	<p>2 こちょこちょ♪</p> <p>手のひらをくすぐります</p>	<p>3 すべって たたいて つねって♪</p> <p>右手の上から下へ指を滑らせ、手をたたき、軽くつまみます。</p>	<p>1～3 いっぽんばしつねって♪</p> <p>子どもをひざのうえにだっこした状態で、基本のあそびかたの①②③を優しく行います。</p>	<p>4 かいだんのぼって♪</p> <p>チョキの手で子どもの顔をつたていきます。</p>	<p>5 コチョコチョコ♪</p> <p>体のいろいろなところをくすぐります。</p>
<p>4 かいだんのぼって♪</p> <p>右手をチョキにして指を交互に動かし、相手の指先から顔まで登って行きます。</p>	<p>5 こちょこちょ♪</p> <p>わきの下まで登ると同時にくすぐり、続けているところをくすぐります。</p>	<p>チャレンジしよう</p> <p>右手や左手だけでなく、足の甲からも登ってみましょう。「かいだんのぼって、のぼって…」と間を取って、足の甲からいろいろなところへ行き、くすぐります。</p>	<p>1 足の甲から登って登って…</p>	<p>2 保育者との場合</p> <p>子どもは、保育者の体をどれだけ高く登れるか、挑戦してみましょう。</p>	

○手づくりおもちゃ

どうぶつ着せかえ人形

【用意するもの】

- トイレットペーパーの芯 (約12センチメートル…1本、約5センチメートル…2から3本)
- 折り紙 ●ペン・色えんぴつなど ●はさみ ●のり

【つくりかた】

- 最初に動物の体を作る。トイレットペーパーの芯に好きな動物を描き、はさみで切り取る。ペンや色えんぴつで、目などを描き入れる。
- 次に、服を作る。芯の周りに折り紙を貼り、のりが乾いたらタテに切り込みを入れる。
- 服の飾りなどをつける。※手順2で切り込みを入れた部分に、服の後ろ側になるようにする。

【遊び方】

服を着せかえて遊びましょう。

注意

★はさみの取り扱いには注意しましょう。

牛乳パックでいないいないばあ!

【用意するもの】

- 牛乳パック(1000ミリリットル)2本
- 色画用紙 (タテ19.5センチメートル×ヨコ28センチメートル)
- 折り紙 ●木工用ボンド ●セロハンテープ ●はさみ ●のり

【つくりかた】

- 牛乳パックの角に切りこみを入れ、口を閉じてセロハンテープでとめる。木工用ボンドを使ってパックの上と下に画用紙を貼る。もう1本の牛乳パックも同様にする。
- 画用紙が4等分になるように折り目をつける。そこに、折り紙で作った顔や手を貼る。動物や表情を変えてもう一枚作る。(裏側用)
- 手順1の牛乳パックを2本並べて、側面に2の画用紙を貼る。次に、もう一枚の画用紙を裏側に貼る。

【遊び方】

「いないいないばあ」の言葉に合わせて牛乳パックを動かしましょう。

注意

★はさみの取り扱いには注意しましょう。

WAIWAIカフェまちがい探しを楽しもう

表紙と裏表紙を見開きにしてまちがい探しを楽しもう! イラストのなかにちがうところが10こあるよ。全部見つけることができるかな? 探してみてね。

解答

イラストのなかにちがうところが10こあるよ、さがしてね!

1 虹がない 2 建物の窓が1つ多い 3 青い風船がない 4 おたまじゃくしのあぶくの数 5 キリンの子どもの頭の模様はハート

6 チューリップにとまったちょうちやがない 7 子猫の模様 8 子どもカンガルーの服の色

9 カンガルーはにたんがカンガルーになっている 10 リンゴがない

○事故防止の気配り

ベランダや窓のそばに踏み台になるものがありますか。

ベランダや窓の向こう側の景色に子どもは興味津々です。子どもの好奇心をくすぐる場所であるのと併せて、転落したときの被害の大きさも忘れてはなりません。高い階にあるベランダからの転落事故は死亡や重傷などの生命にかかわる事故につながります。



ベランダにはビールピンのケース、新聞の束、高さのある植木鉢など、踏み台になるものは置かない。子どもがのぞきこめる窓には安全柵をつけ、ベッドやソファ、いすやテーブルなど子どもがはいり上がる物はそばに置かない。

自動車に乗るとき、チャイルドシートを後部座席に取り付けて使用していますか。

子どもは歩けるようになると、なかなかじっとしていません。チャイルドシートに嫌がって座らないと、抱きかかえて乗せてしまいがちになりますが、スピードを出してなくても、衝突による力は子どもを死にさせたり、ひどく傷つけてしまいます。一緒に後部座席でシートベルトを試してみたり、好きなおもちゃを持って座らせる等工夫をしてチャイルドシートに慣れさせ、必ず使用します。



車に乗せるときは、後部座席にチャイルドシートを取り付けて座らせ、シートベルトをしっかり締めておく。

赤ちゃんを家に一人置いて出かけることや、車の中に一人で乗せておくことがありますか。

赤ちゃんが寝ている少しの間に、赤ちゃんだけを家に置いて買い物などに出かける人がみられます。出かける時は寝ている最中に起きてしまったり、寝返りやハイハイができるようになれば、家の中を動き回るのいろいろな危険が待ち受けています。また、火災や地震など災害の際にも一人では脱出できません。赤ちゃんは自分自身で身の安全を守ることができないので、大人が常に心がける必要があります。また、赤ちゃんを自動車の中に置いたままにしていると、脱水を起こし、時には死亡事故につながる場合があります。車内は日中短時間でも温度が驚くほど上昇し、40～50度になります。

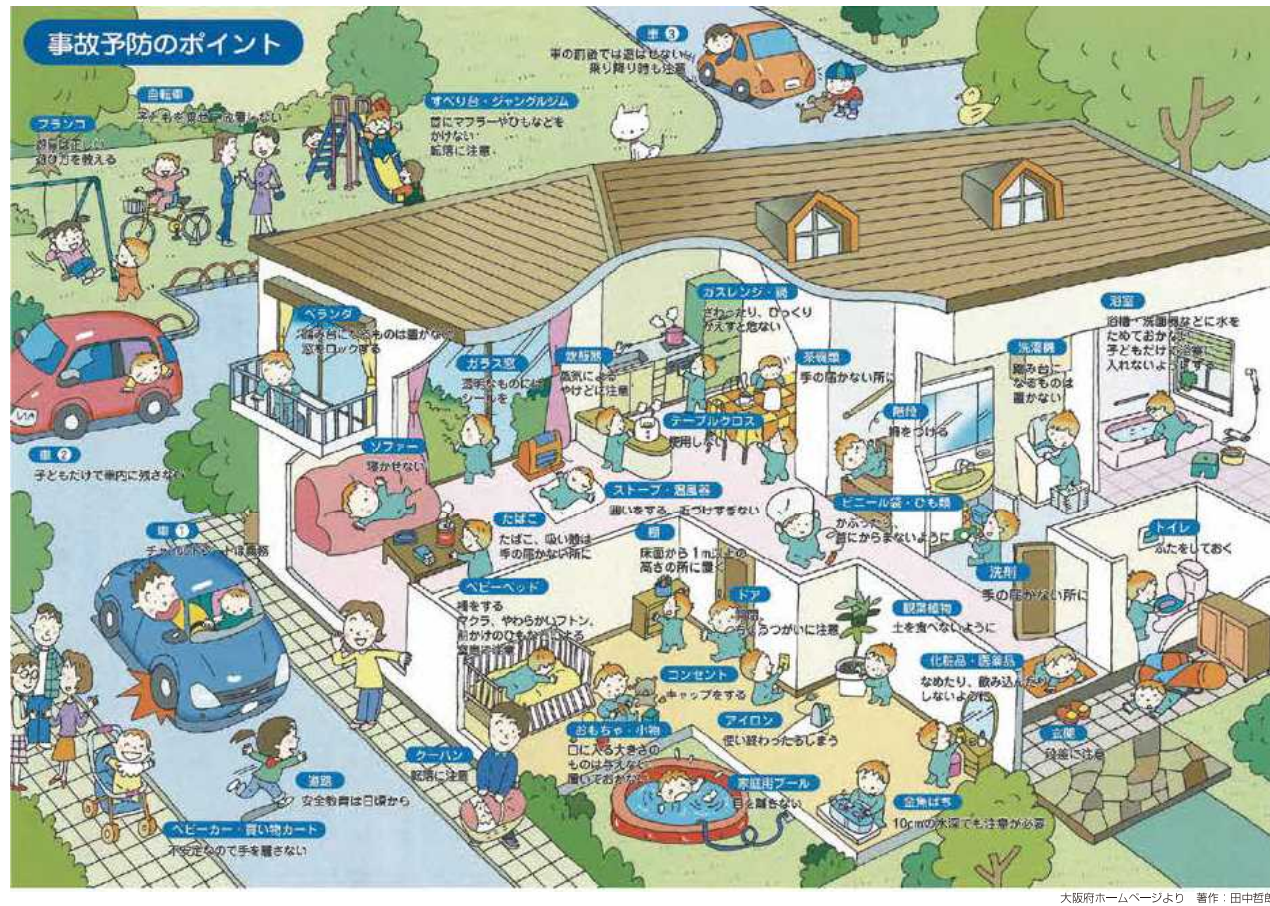
赤ちゃんを家に一人残して外出しない。車から降りるときは必ず赤ちゃんと一緒に降ります。

車の発進・車庫入れ・乗り降りするときには、子どもの安全を確認していますか。

子どもが車の前後にいることに気づかず、車を発進したり、バックさせ、子どもをひいてしまう事故が起こっています。また、車の乗降時に先に降りた子どもが走ってきた車にひかれるといった事故も起こっています。

車の発進・車庫入れ・乗り降りするときには、周りの状況に気を付け、子どもの安全を確認する。日ごろから子どもに車のまわりで遊ばないように教えておく。

大人のちょっとした気配りで乳幼児の事故の大部分は防げます。「うちの子は大丈夫だろう」と思わず、普段から事故防止のための気配りをしましょう。また、「危ないからさわっちゃダメ!」、「けがをするから行ってはダメ!」とつい子どもを怒ってしまうことがありますか? 事故防止の気配りをするとは、こんなことばを減らすことにもつながります。



大阪府ホームページより 著作：田中哲郎

赤ちゃんのまわりにたばこや小物を置いていますか。

しゃぶっているおもちゃの部品が外れて入ったり、お兄ちゃんお姉ちゃんも赤ちゃんの口にたばこを入れてしまったり、少し大きくなると赤ちゃんはなんでも口に入れたがりますが、赤ちゃんの口の大きさは最大直径32mmなので、これより小さなものは飲み込んでしまいます。



部屋の中の小物を整理整頓しておく。たばこや灰皿は赤ちゃんの手の届かない所に置く。自宅だけでなく、実家やよその家へ外出したときにも注意する。

子どもがペンやフォーク、歯ブラシなどをくわえて走り回ることがありますか。

口に物を入れたまま走ったり歩き回っていると、壁にぶつかったり転んだときに口の中を切ってしまうたり、喉を突いたりする危険があります。手に持っていれば、転んだとき突き刺してしまいます。



ペンやフォーク、歯ブラシなどをくわえたまま走り回させない。

子どもが一人で浴室に入れないようドアに鍵を付けていますか。

じっとしていることが少なく、一人でもよちよち歩いていってしまうのが1歳の頃。知らないうちに浴室に入ってしまう。浴槽へのぞき込んで溺れしてしまう事故が起きます。浴室のドアは開放しせず、カギをかけて自由に出入りできないようにしておきます。鍵はできれば右側上部に日曜工などで簡単に取り付けられるもので充分です。



子どもが簡単に浴室に入れないようにドアには外鍵を付ける。

おもちゃで遊んでいるとき、危険なことをしていないか確認していますか。

おもちゃを持って遊具の高い所から飛び降りたり、砂場遊びのシャベルで打ちあつたり、縄とびやひもをすべり台やジャングルジムにかけて遊んだり、子どもは大人が思いつかないような遊びを見つけてきます。子どもの遊んでいるおもちゃや遊具環境、遊び方について大人が常に確認する必要があります。子どものおもちゃの大部分は安全に設計されていますが、子どもは本来の遊び方で遊ぶとは限らないので常におもちゃの安全を点検しておきましょう。

子どもの年齢や能力に合った玩具を選び、遊び方のルールを身につけさせる。

お茶やコーヒー、味噌汁、カップラーメンなどをテーブルの端に置くことがありますか。

赤ちゃんは何でも口がめるようになります。熱い物にも平気で手をかけてしまいます。お母さんが食事の準備中、赤ちゃんがテーブルクロスや電気コードを引っ張って、テーブルの上のコーヒーやカップラーメンをひっくり返し、やけどをすることがあり、食事のときも赤ちゃんの手の届く所に熱い物は置かないようにしましょう。



熱い食べ物や飲み物はテーブルの中央に置く。テーブルクロスは使用しない。

医薬品、化粧品、洗剤などは子どもの手の届かない所に置いていますか。

子どもは大人のまねをしたがり、引き出しに入っている薬も取り出して誤飲してしまいます。また、お母さんが使う化粧品にこのほか興味関心があるので、洗面台や化粧台の上に無造作に置いておかないようにしましょう。

薬は手の届かないところに置き、不要になったものは捨てる。薬入れにお菓子の空き缶などを使わない。化粧品や洗剤は棚の中に保管し、扉は開けられないようにしておく。

妊娠したら
赤ちゃんと
生まれたら
おでかけ、
仲間づくり
子どもを
預けたいとき
認可保育園、
小規模保育所
等
幼稚園
幼児教育、
保育無償化
学童
ひとり親家庭
への支援
発達障害児への
支援
相談窓口
子育て支援

