

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。



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			
	育児用ミルク	欲しがるだけ与えましょう			
	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"> 子どもの様子を見ながら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 	<ul style="list-style-type: none"> 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むように食品の種類を増やしていく 	<ul style="list-style-type: none"> 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 手づかみ食で食べる意欲を育てる 	<ul style="list-style-type: none"> 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

●材料はこども1人分 ●電子レンジは600wで使用



トマトのだしがゆ 5・6か月頃

材料 ○トマト ○10倍がゆ ○だし…適量

作り方 ① トマトは皮と種を取り、ペースト状にすりつぶす(必要なら裏ごしする)

② 10倍がゆを食べやすくすりつぶし、①を混ぜてだしのばす



ツナとブロッコリーのうま煮 7・8か月頃

材料 ○ブロッコリー…10g ○ツナの水煮…5g
○だし汁…100ml ○水溶き片栗粉…適量

作り方 ① ブロッコリーはやわらかくゆで、穂先を刻む

② ツナは水気を切り、食べやすい大きさに刻む

③ だし汁で①②をやわらかく煮、水溶き片栗粉でとろみをつける



小田巻蒸し 9～11か月頃

材料 ○ゆでうどん…15g ○卵液…卵1/4個・だし汁大さじ2
○にんじん…5g ○絹さや…2g

作り方 ① にんじんと絹さやは下ゆでして進度に合わせて切る

② 卵をよく溶きほぐし、冷ましただし汁と合わせてざるなどで濾す

③ ①②、進度に合わせて刻んだうどんを電子レンジ対応食器に入れる

④ 電子レンジ300wで2分～3分加熱する(楊枝などでさし、濁った汁が出てこなければできあがり)



かぼちゃようかん

材料 ○かぼちゃ…20g ○砂糖…1g ○粉寒天…0.3g
○水…25g (作りやすい分量で作しましょう)

作り方 ① かぼちゃを1cm幅に切り、耐熱皿に入れて電子レンジでやわらかくなるまで加熱する

粗熱が取れたら、皮を取り除いてフォークなどでつぶす

② 鍋に水と寒天を入れて火にかけ、沸騰後2、3分煮る

③ 砂糖、①のかぼちゃを加えてよく混ぜ、型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める

④ 食べやすい大きさにカットする



野菜のカラフルパンケーキ

材料 ○パプリカ赤・黄…各5g ○小松菜…5g ○牛乳…大さじ2
○砂糖…小さじ1 ○サラダ油…小さじ1 ○薄力粉…小さじ1/3

作り方 ① パプリカ、小松菜の葉はこまかく刻む

② 材料をすべてボウルに入れ、練らないようにさっくりとかき混ぜる

③ フライパンで両面焼き色がつくまで焼く(必要なら分量外の油をひく)

④ 食べやすい大きさに切り分ける



離乳食レシピ

おやつレシピ

子育てメモ

手づくりおもちゃ

注意 ★はさみの取り扱いには注意しましょう。

さかなつり



用意するもの

- トイレトーパーの芯…4本
- 毛糸
- モール
- 厚紙 又は ダンボール
- 食品トレイ 又は 牛乳パック
- 油性ペン
- セロハンテープ
- はさみ

つくりかた



釣りざおを作る。
トイレトーパーの芯に切り込みを入れる。



細い方から太い方へ、筒の太さを少しずつ変えながらトイレトーパーの芯を重ねていく。
釣りざおの針を厚紙かダンボールで作って毛糸につける。それを、筒の内側へ貼りつける。



魚を作る。
食品トレイや牛乳パックに油性ペンで絵を描いて切り取り、モールをつける。



出来上がり!!



牛乳パックでぼんぼんボール

軽くてふんわりした感触がおもしろいボールができますよ!!

用意するもの

- 牛乳パック(1000ミリリットル)…1本
- 木工用ボンド
- 油性ペン
- はさみ
- セロハンテープ

つくりかた



太線の所(4箇所)を切る。
牛乳パックを開き、平らにする。



開いた所(白い面)に、油性ペンで好きな絵を描き乾かす。
※斜線部はのりしろになります。



絵を描いた面が表になるようにして、丸みをもたせながらボールの形を作る。
次に、のりしろにボンドをつけてしっかりと貼る。



乾くまでセロハンテープで仮留めしておく。



乾いたらセロハンテープをとり出来上がり!!



広告

GOLD'S GYM 高槻大阪店

充実の環境で一流講師から学べる!

充実のトレーニングサポート

豊富なレッスン

24時間営業&駅前立地 スパも充実!!

初心者向け無料サポート

有料パーソナルトレーニング

加圧サイクルトレーニング

コラーゲンマシン

岩盤浴

ミストサウナ

ドライサウナ

新極真空手大阪北支部 楠生道場

火キッズクラス 17:00~18:00

水 17:00~18:00

☎072-686-3001 大阪府高槻市紺屋町1-1 グリーンプラザたかつき1号館 4F

子育てメモ

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。

いわしのひらき

くり返しのところはリズムに乗って歌ってみましょう

- | | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <p>1 いわしの</p>  <p>両方の指を1本にしてくっつける</p> | <p>2 ひらき</p>  <p>裏返しにする</p> | <p>3 いわしのひらき
いわしのひらきが</p>  <p>同じことを2回繰り返す</p> | <p>4 しおふいて</p>  <p>両手をグーにする</p> | <p>5 パ!</p>  <p>両手をパーにして広げる</p> |
| <p>6 あ〜ズンズンチャツチャ
ズンズンチャツチャ
ズンズンチャツチャ</p>  <p>イラストのように、片腕ずつ波のように動かす</p> | <p>7 ホ!</p>  <p>ほったたに腕をくっつける</p> | <p>8 にしんの</p>  <p>両方の指を2本にしてくっつける</p> | <p>9 ひらき</p>  <p>裏返しにする</p> | <p>10 にしんのひらき
にしんのひらきが</p>  <p>同じことを2回繰り返す</p> |
| <p>12 さんまの</p>  <p>両方の指を3本にしてくっつける</p> | <p>13 ひらき</p>  <p>裏返しにする</p> | <p>14 さんまのひらき
さんまのひらきが</p>  <p>同じことを2回繰り返す</p> | <p>16 しゃけの</p>  <p>両方の指を4本にしてくっつける</p> | <p>17 ひらき</p>  <p>裏返しにする</p> |
| <p>18 しゃけのひらき
しゃけのひらきが</p>  <p>同じことを2回繰り返す</p> | <p>20 くじらの</p>  <p>両方の指を5本にしてくっつける</p> | <p>21 ひらき</p>  <p>裏返しにする</p> | <p>22 くじらのひらき
くじらのひらきが</p>  <p>同じことを2回繰り返す</p> | <p>23 しおふいて</p>  <p>両手をグーにする</p> |
| <p>19 4〜7くり返し</p> | <p>24 ドッカーン!</p>  <p>両腕を伸ばして大きく広げる</p> | <p>25 6・7くり返し</p> | | |

ぞうきん

歌に合わせてしぐさ、ふれあいあそびを楽しめますよ!

- 1 はりにいとをとしましよ 2 チクチクチクとぬいまして 3 ぬったらぞうきんできあがり



片手で針の穴に見立てる輪、もう片方の手で糸に見立てる指をつります



指先でチクチクと縫うふりをします

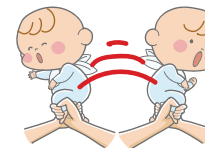


両手をひろげてさすります(ぞうきん(布)のしわをのばすふりをします)

- 4 バケツにいれてジャブジャブジャブ 5 あらってしぼって 6 ふきそうじ〜!



手で足首を持ち、上下に軽く振ります



絵のように足をクロスさせます



最後はこちょこちょくすぐります

いちりにりさんり

リズムよく歌いながら体を触ってあげましょう

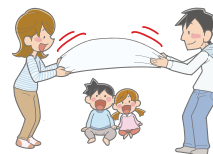
- | | | | |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------------|
| <p>1 いちり</p> <p>あしくびをつかむ</p> | <p>2 にり</p> <p>ふくらはぎをつかむ</p> | <p>3 さんり</p> <p>ふとももをつかむ</p> | <p>4 しりしりしりしり〜</p> <p>おしりをくすぐる</p> |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------------|

おおかせ こいこい

ハンカチや布が一枚あるとできるあそびです
歌に合わせて動かしてみよう

大人2人Ver.

- 1 うえからしたから 2 おおかせ こいこいこいこい



うたにあわせてぬのをうごかす



大人1人Ver.



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

非常持出品を 用意しておきましょう!

避難する際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・マイナ保険証^{※1}・お薬手帳
※1 資格確認書含む
- 靴 (子どもには靴をはかせるように)
- 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)
- 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)/緊急速報メール
災害時には、防災情報等を確認することができます。(市HPページID:001111)
- 防災行政無線/防災行政無線電話サービス
防災行政無線(屋外スピーカー)で防災情報を放送します。また放送後48時間まで放送内容を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。できるだけ温かきましょう。



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、血圧が高くなることがあります。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。

うちの危険箇所チェック

～子どもの目線で見ると危険がいっぱい!～

- 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
- ドア**
 - 指を挟む
 - 頭をぶつける
 - 開く部分だけでなく、付け根の間隙も危険です。
- 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!
- テレビ**
 - テレビの落下によるケガ
- 扇風機**
 - 指を入れる
- トイレ**
 - 便器への落下
- 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!
- たんす・棚**
 - 引き出しでの指づめ、落下、下敷き
- 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!!
- 筆記用具**
 - 喉や目を突く
 - 誤飲や誤食
- コンセント**
 - 細い物、指を差し込む
- 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
- 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!
- ビニール袋・ひも類**
 - 窒息の危険・誤飲

急な病気のはきは

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

高槻島本夜間休日急診療所

問合せ 高槻市八丁西町1番10号 ☎072-683-9999



診療時間	内科・小児科・外科		歯科	
	平日	土曜日	日・祝日	日・祝日のみ
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2時～午後5時 受付は午後1時30分から 午後4時30分まで	午後2時～午後5時 受付は午後1時30分から 午後4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	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	

●交通事故、労災事故の取り扱いはいたしません。
●往診、入院はできません。

●義歯修理など技工を要する処置はできません。
●往診、再診は致しません。

※マイナ保険証(または資格確認書)や医療証、おくすり手帳などをお持ちください。
※お支払いには、現金の他にクレジットカードがご利用いただけます。
※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!

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)

大阪の医療機関を探したい!

大阪府救急医療
情報センター

06-6693-1199

(365日・24時間対応)

子どもが急な発熱。どうしよう?

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)

適正な受診を
こころがけましょう

かかりつけ医を決めることで、同じ病気で複数の医療機関を受診することや、重複する検査や投薬の心配がなくなり、安心して受診することができます。また、病気の予防や早期発見、早期治療が可能となります。

こんな時の対処法 ① 頭を強く打った!

意識がない場合は頭を高くして寝かせ、耳や鼻から血などの液体が出ている場合は出ている方を下にして寝かせます。

その後すぐに救急車を呼びましょう。

※他にも、吐く・顔色が悪い・普段はかかないびきをかくなど、異変が見られる場合はすぐに病院へ連れて行きましょう。



子育てママ・パパを応援します！

CC-OP 生活協同組合コープこうべ

コープ こうべの 宅配



コープこうべ
キャラクター
コービー



妊娠中や子育てをしながらのお買い物は大変！
そんなママ・パパを応援する「コープこうべの宅配」は安心・安全の
こだわり商品を玄関先までお届けする
サービスです。

サポート
制度も充実！

こはい利用料毎週 231円(税込)が
妊娠中から
1歳未満まで
無料
(満1歳の誕生日月末日まで)

1歳から
6歳まで **114円** (税込)
(満6歳の誕生日月末日まで)

資料請求
いただくと



コープ 赤ちゃんの
おしりふき(80枚入)を
2個プレゼント！

※コープの宅配に新規でご加入された方
にもプレゼントいたします。

コープの宅配に
新規で加入
いただくと



数量
限定
ムーミン柄の
ベビー服3点セットを
プレゼント！
サイズ身長50-56cm

※ベビー服のサイズが合わない方は、別途新規宅配加入特典をご案内いたします。
※めーむろは対象外となります。 ※ベビー服のお届けは、後日のお届けとなります。
※ベビー服特典は、宅配加入後継続利用いただいた方に限りです。
※特典内容や商品包材は予告なく変更になる場合がございます。
※ベビー服特典終了後は、他特典をご案内させていただきます。



MOOMIN by reima
© Moomin Characters

他のキャンペーン特典とは
併用できません

※ムーミン柄のベビー服は
なくなり次第終了となります。

こんな便利な離乳食が買えます！ 下ごしらえの手間が減ってラクラク！



コープ
オリジナルの
離乳食&幼児食



5カ月
頃から

少量 80gずつ包装



九州産小麦使用
やわらかいミニうどん



5カ月
頃から



国産野菜で作った
なめらかキューブ
5種の緑黄色野菜&根菜

お申し込み・お問い合わせはインターネットかお電話で！



※メンテナンス中はお申し込み頂けない場合がございます。
※一部ご利用いただけない機種があります。
※サイトにアクセスする場合、スマートフォン・
携帯電話でご契約の通信料がかかります。

【申し込みフォームのキャンペーンコード欄に
[7603]と入力してください。】

コープこうべ 暮らしの情報センター

固定電話・公衆電話(無料) **0120-44-3100**

携帯電話・IP電話(有料) **0570-09-2100** もしくは **06-7636-2000**

●ガイドラインに従って「1(宅配に関するお問い合わせ)」を選択ください。

【受付時間】火～土曜 / 8:30～19:00、日・月曜 / 8:30～18:00

【キャンペーンコード [7603] とお伝えください。】

宅配動画配信中



【個人情報取り扱いについて】ご提供いただいた個人情報はコープこうべの宅配のご利用手続き、資料のお届けにのみ使用させていただきます。

■購得すでにコープの宅配(個人宅配、個別購入)グループ、めーむろの付帯をご利用中の方は対象外となります。

■コープの宅配の利用は出賃金をお支払いいただく組合員となっていただく必要があります。 ■ご加入手続き時に、ご本人であることを確認させていただくことがあります。

■コープの宅配をご利用できない地域が一部ございます。 ■コープの宅配を利用する場合は、口座の登録が必要となります。

CC-OP 生活協同組合コープこうべ

神戸市東灘区住吉本町1丁目3番19号