

## 離乳食の進め方

2回食・3回食への進め方は？  
大きさやかたさはどのくらい？  
離乳食のギモンは尽きないものです

ママもお子さんも無理なく進めるポイントは  
『育ちに合わせること』と『それぞれのペース』

この頃のお子さんは色々なことを学習し、成長します  
今日できないことも明日はできるかも！？  
食べる力を育むヒントを紹介します



## 離乳食が育む、いろいろなこと

離乳食は、おっぱいやミルク以外から栄養をとれるようになるために必要です。また、その他にも大切な役割があります。

### 食べる力

「飲み込む力」「噛む力」「消化する力」を育てます。  
食べる力は、食事時間と深く関わっています。  
食事の時間を決め、「お腹が空く」リズムを作りましょう。

### こころ

食事を通じたやりとりで、心を育てます。  
親しい人たちとの食事で、信頼感や安心感が芽生えます。  
ポイントは、声かけと表情です。



### 五感

料理の見た目や味、舌ざわりなどで、五感を育てます。  
いろいろなものを感じることで、お子さんの世界がひろがります。

**五感**：視覚・嗅覚・聴覚・味覚・触覚の5つの感覚のこと

## 食事の環境を整えよう！

食事の環境で大切なことは、「食事に集中できること」。  
お子さんの興味をひくものは、食卓に置かないようにします。  
おもちゃや絵本は、しっかりお片づけ。テレビは消しましょう。

## 離乳食の進め方(2回食へ)

ペースト状のものをゴックンできるようになり、食べられる食品が増えてきたら2回食に進みましょう。だいたい7か月くらいが目安です。

ここからは飲み込む練習と合わせて、押しつぶして食べる練習が始まります。少しずつ形のあるものをあげていきましょう。

### ～ 離乳中期 調理のヒント ～

#### 細かく刻まない

小さく刻むほど押しつぶしにくくなります。  
やわらかければ、ある程度形があっても大丈夫。  
食べにくそうなら、フォークやスプーンの背でつぶします。  
肉や魚などつぶしにくい食材は、ほぐしたり刻む必要があります。

#### 調味料はもう少し先

今は、味覚もぐんぐん育つときです。食材の味を活かした離乳食で、いろいろな味を教えてあげましょう。  
調味料の使い始めは、3回食が近づくくらいが目安です。  
だし汁は風味付けに使いましょう。

形やかたさを進めてみて、うまくいかないときは少し戻ってみよう。

数日後またトライ！だめでもまたトライ！  
離乳食は、その繰り返しです。

ゆっくり焦らず

お子さんのペースに合わせて進めましょう。

## 離乳食の進め方(3回食へ)

ある程度形のあるものをつぶせるようになってきたら、3回食に進みましょう。だいたい9か月くらいが目安です。

この頃のお子さんは、歯ぐきで食べものをつぶして噛む練習をします。

### ～離乳後期 調理のヒント～

#### 少し大きめにトライ

歯ぐきでつぶすためには、ある程度の大きさが必要です。  
つぶしやすい野菜や豆腐から、子ども用スプーンにのるくらいの角切りや乱切りを取り入れてみましょう。  
最初はやわらかめに、慣れてきたら少しずつかためにします。

#### 調味料は少しずつ

食べられる食材が増えてきたら、調味料を使って味覚の幅を広げていきます。大人が食べたとき、味を感じるか感じないか程度の量から始めます。

#### 自分で食べたい！

食べものを手でつかみ、自分で食べようとする意欲が出てくる頃。  
一口で食べる量や、スプーンを使う練習になります。  
少し太めで持ちやすい、野菜やトーストを用意してあげましょう。

“離乳食の回数”と“形やかたさ”は、  
別々のタイミングで進めて大丈夫。  
それぞれ様子を見て進めましょう。