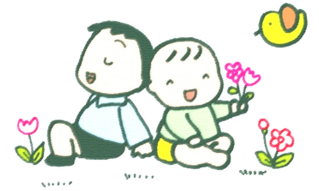


# ほっかぽか



令和5年 10月 46

編集・発行 川西市教育委員会事務局  
教育推進部 教育保育課

……川西市立保育所・認定こども園情報誌……

川西市立保育所・認定こども園では、「楽しく食べる子ども」に成長することを願って、食育に取り組んでいます。育児用ミルクや母乳 離乳食 幼児食に移行していく時期を大切にし、おおむね生後18か月ごろを離乳の完了と考え、一人一人の様子に合わせて日々過ごしています。



## 離乳食ってどうしてる？



子どもが5か月頃になると、気になってくるのが、離乳食についてではないでしょうか。今は、スマホがあれば何でも手軽に調べることができる便利な時代になった反面、情報があふれていますね。

これでいいのかな？

みんな  
どうしてるのかな？



どうすれば  
いいんだろう？

調べれば調べるほど、日々悩みながら過ごしているという声がたくさん聞かれます。

### 離乳食とは…？

生後、母乳や育児用ミルクなどから栄養を摂ってきた赤ちゃんも成長するにつれて、それだけでは、栄養やエネルギーが不足していきます。赤ちゃんが、必要な栄養を食べ物から摂れるように、また、食べ物を「モグモグ」と噛みつぶし、「ゴックン」と飲み込む練習のための食事が離乳食です。

### 離乳食を始める目安は？



首がすわっている。  
食べ物や食べている人に興味を示す。  
スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。

他にも 生活リズム（睡眠や授乳）が整ってくる。  
短時間座ることができる。（支え座りでOK！）

赤ちゃんの様子に合わせて、進めてみましょう。

以下もぜひご活用ください

離乳食のスタート準備

～すすめ方のキホン～

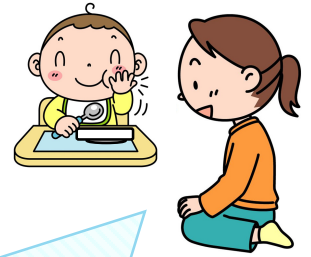
川西市保健センター管理栄養士

川西市公式チャンネルにて公開中

動画配信中です。  
アクセスはこちらから



## スプーン・食器・コップはどのような物を？いつから？



離乳食を始めるにあたって、スプーンや食器は、「どんな物を買おうかな？」

「いつから使ったらいいのかな？」と悩むことも多いですね。

子どもが使いやすい物を使うことで、「食べたい！」「やってみたい！」という気持ちを高めることにつながります。

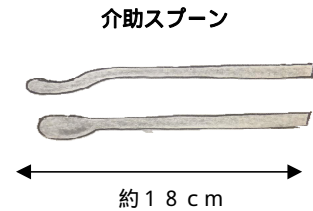
今回は市立保育所・認定こども園で使っているスプーンや食器等を紹介しながらポイントをお伝えします。

市立園所では、実際に使っている物を手に取って見ることができますので、気軽に声を掛けてくださいね。

### スプーン・食器について

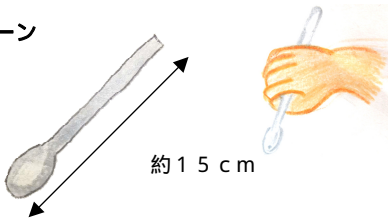
離乳食が始まったら、大人が使う介助用のスプーンを用意しましょう。

初期は子どもの口が開きにくいので、スプーンの先は口角の1/2～1/3程度の幅で、食べ物を取り込みやすいようにくぼみが浅く、柄が長い物が適しています。

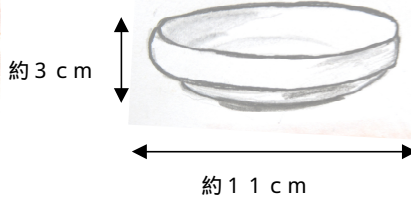


子どもが食事中に介助スプーンに興味をもち、手を添えてきたら、子どもにも乳児スプーンを渡してみてください。初めはスプーンを持つ時間を短時間にし、少しずつスプーンを使う時間を長くしていきましょう。食べている間に遊んだり、食べることに意欲が見られなくなったりしたら、手づかみ食べやおとなの介助に戻しても良いですよ。ヨーグルトなどのとろみがあるものがスプーンにのりやすく、口まで運びやすいです。

乳児スプーン



深皿



離乳食の時期は、自分に合った一口量を知ること、自ら食べようとするのを大切にしたいですね。

スプーンの先は口角の2/3程度の幅、くぼみは浅めの物が適しています。

食器に重みがあり、ふちに返しがある物が、食材をすくうのに適しています。



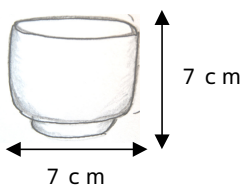
### コップについて

初めはスプーンで少しずつすすり飲む練習をしましょう。

口からこぼさず「ごっくん」ができたならコップ飲みに移行してみましょう。

水やお茶を少量入れ、大人がコップに手を添えて一口分飲めるように手伝います。

湯呑み



湯呑み型のコップだと、哺乳瓶を持っていた感覚のまま両手で使えるので持ちやすいですよ。適度な重みがあると一口量を調整しやすいです。



赤ちゃんの時にずりばいやハイハイなどをたくさん経験することが、手や指の細かい動きに繋がっていきます。その頃に、ポットン落とし、容器を開ける、砂で型抜きをするなど遊びの中で楽しみながら手を使うことで、スプーンやコップも使えるようになっていきますよ。

# カンガルーママの子育てヒント

～こんな時には、どうしたらいいの？～



ハンドタオルの端にゴムを通したエプロンなら、自分で着脱しやすく子どもの意欲につながります！



## 「椅子に座らず、遊び食べをしてしまって…」

- ・食事の時に椅子に座っていられるのは長くても20分前後です。食事に集中できる環境づくりをしてみましょう。(テレビを消す・おもちゃなどは片付ける)
- ・食事前のルーティンをつくる。  
手洗いや手拭き エプロンをつける 「いただきます」の挨拶。
- ・お腹がすいているかな？食事の前に母乳や育児用ミルクを飲んでいないかな？

## 「丸飲みをしているみたい！？ しっかり噛んでほしいんだけど…」

- ・硬すぎると噛みにくく、軟らかすぎたり小さすぎたりすると飲み込んでしまいます。軟らかさや大きさを見直してみましょう。
- ・椅子に座った時、足の裏を床につけるようにすることで体が安定し、しっかりと噛めますよ。( )



お風呂用マットなどを利用すると、調整しやすくなりますよ！

## 「好きな物しか食べなくて…」

- ・調理の方法や味付けを変えたり、食材を細かくしたりしては？
- ・タンパク質食材が食べられるようになったら、少量の砂糖、みそ、しょうゆも使えるようになりますよ。
- ・友達や家族と一緒にだったり、一度嫌がっても日を改めたりすると食べることもありますよ。

## 「子どもが触ってぐちゃぐちゃになるのが嫌で、つい食べさせてしまってるけど…」

「手づかみ食べ」は、目と手と口が連動した動きで、発達においてとても大切です。

- ・手づかみしやすいメニューを用意してみましょう。(一口おにぎりや野菜スティック、おやきなど)
- ・まずはワンプレート(一皿)に盛り付け、「食べたい」と指さした物を、別の子ども用小皿に乗せます。手づかみで食べられる大きさにしておくと、自分でつまんで食べるようになっていきますよ。

## 「食べさせてはいけない食材ってなに？」

- ・ハチミツ、黒砂糖は、乳児ボツリヌス症を防ぐため、1歳を過ぎるまでは与えないでください。パンやお菓子などの加工食品にも、入っていることがあるので気をつけましょう。



## 「離乳食をたくさん食べて、母乳や育児用ミルクを飲まなくて…」

- ・離乳食が順調に進み、栄養が摂れているのでしょうか。鉄不足が気になるようでしたら、育児用ミルクを離乳食の調理に利用するのも1つの方法です

## 「フォローアップミルクってなに？」

- ・鉄やビタミンなどの栄養素が強化された、栄養補給用の補助食品です。
- ・離乳食が順調に進んでいる場合は、必ずしも摂取する必要はありませんよ。

「一生懸命つくったから…」 「栄養を摂ってほしいから…」と思うのが、親ごころ。

おとなの「食べて！」の気持ちが強くなると、子どもも緊張してしまいます。

食事が楽しく幸せな時間になるように、「おいしいね～」 「もぐもぐできたね～」など目と目を合わせ、笑顔でたくさん言葉をかけましょう。

**赤ちゃんの時期から食べることの興味を高め、**

**『食べるのが大好き！』という気持ちを育てていきたいですね！**



# もぐもぐ すくすく!



市立保育所・認定こども園の子どもたちが大好きな、野菜を使った給食メニューを紹介します

## 【ポークビーンズ】離乳食から幼児食への調理のポイント!



5～6か月頃(初期) → 7～8か月頃(中期) → 9～11か月頃(後期) → 12～18か月頃(完了期)

トマト、じゃがいも、人参、玉ねぎを、かつおと昆布のだし汁で煮る。

形状

前半は裏ごし、後半は滑らかにすりつぶす

野菜は5ミリ角位。食材は初期と同じ。だし汁で煮てからしょうゆと砂糖で薄く味を付ける。

形状

豆腐やプリンのような舌でつぶせる固さ

野菜は10ミリ角位。大豆は皮を取り、荒つぶしにする。脂身を避け、細かく叩いた豚肉や少量のバターを入れてもOK。

形状

熟したバナナのような歯茎でつぶせる固さ

野菜は後期頃より大きめに切り、大豆の薄皮は消化しにくいので取り除く。ベーコンを入れてもOK。

形状

肉団子くらいの歯茎で噛みつぶせる固さ

### 材料(幼児食2人+大人2人分)

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| ・大豆 80g<br>(水煮の場合は90g) | ・かつおと昆布のだし汁          |
| ・トマト 中1/2個             | ・薄口しょうゆ 少々           |
| ・じゃがいも 中2個             | ・砂糖 小さじ1             |
| ・人参 中1/2本              | ・バター 小さじ1弱           |
| ・玉ねぎ 中1個               | ・ケチャップ 大さじ3          |
| ・豚肉 90g                | ・油 適量                |
| ・ベーコン 30g              | *大豆が食べられない場合は肉や野菜を増量 |

### 幼児食の作り方

- 材料の下準備をする。
- ・大豆...よく洗い、たっぷりの水で一晩浸水し、柔らかく茹でる(水煮を使ってOK)
  - ・トマト...湯むきして皮と種を取り、角切り
  - ・じゃがいも、人参、玉ねぎ...角切り
  - ・豚肉...せん切り(ミンチでもよいです)
  - ・ベーコン...せん切り
- 鍋に油を熱し、豚肉、ベーコンを炒める。人参、玉ねぎを入れて更に炒める。じゃがいも、茹でた大豆を加え、軟らかく煮る。調味料で味付けをし、最後にバターを入れる。



幼児食

完了期の頃より、食材を大きく切る。

### 写真のお皿の内径

- 5～18か月頃 11cm  
幼児食 15cm
- 写真のお皿の深さ  
5～18か月頃 約2cm  
幼児食 約3cm

『おやき』にすると冷凍保存もできます。じゃがいもの代わりに、かぼちゃやさつまいもでもアレンジできます! おいしいよ



## 【ポテトチーズボール】指でつまんで食べやすいのでおすすめです!

材料(おおむね9～11か月児約5食分)

- ・じゃがいも 中1個
- ・玉ねぎ 中1/6個
- ・チーズ 40g

### 作り方

じゃがいも...茹でてつぶす。  
玉ねぎ...みじん切りにし、茹でる。  
チーズ...細かくちぎる。  
材料を全部混ぜ合わせ、つまみやすい大きさに丸める。  
丸めた真ん中を平らにして、フライパンで焼いて『おやき』にするのもおすすめです



約1食分

## 地域子育て支援アップル

川西市内の市立保育所・認定こども園内に、子育て支援ルーム“アップル”が5カ所あります。



アップル  
みなみ



アップル  
かも



アップル  
ちゅうおう



アップル  
ただ



アップル  
まきのだい