

## \* 離乳食・ゴックン期（初期） \*

離乳食（初期）って？・・・

口を閉じて、ゴックンの練習をする食事

### 《食べ方・口の動き》

舌は前後にしか動きません。スプーンを取り込んでいったん口を閉じ、口にためてからゴックンと飲み込みます。口をしっかりと閉じることが上手にできないので、口からこぼれることもあります。

### 《食べさせ方のポイント》

下唇の上にスプーンをおき、赤ちゃんが唇で食べ物を口に入れるのを待つ。

口を閉じたらスプーンを抜くと赤ちゃんはゴックンと飲み込む。

※無理に口の奥にスプーンを押し込まないようにしましょう。

初めは1さじから量、種類を増やしていきます。

### 《かたさの目安》

ドロドロ（ポタージュ・ペースト状）

### 《食事の内容は？》

10倍粥と、野菜のペーストやポタージュがです。

## \* 離乳食・モグモグ期（中期） \*

離乳食（中期）って？・・・

モグモグ（つぶし食べ）の練習をする食事

### 《食べ方・口の動き》

舌は前後に加え上下にも動きます。唇を閉じ、舌で上あごに食べ物を押しつけてつぶし、モグモグ食べます。だんだんと上手に口を動かせるようになっていきます。

### 《食べさせ方のポイント》

9か月を過ぎた頃から手づかみ食べの意欲が出てきます。手づかみ食べを経験させていきましょう。

### 《かたさの目安》

（前半）マッシュ・刻み（とろみあり）

（後半）つぶ状・コロコロ（とろみあり）



### 《食事の内容は？》

ごく薄味（大人の3分の1程度）で味付けします。

（前半）7倍粥（後半）5倍粥

野菜などは0.5cm角程度の大きさに切りとろみを加えます。スティック野菜（軟らかくゆで、棒状にカットしたもの）を握り、口にもっていき歯茎で噛んでみます。

## \* 離乳食・カミカミ期（後期） \*

離乳食（後期）って？・・・

カミカミ（歯ぐきでつぶす）の練習をする食事

### 《食べ方・口の動き》

舌は上下左右に動きます。唇を閉じ、舌と上あごでつぶしたり、舌を左右に動かし歯ぐきの方に移動させて歯ぐきでつぶして食べます。

この頃に上の前歯が生え出して、噛み切ることもできるようになります。

自分で食べようとしてスプーンを持ちたがったり、手づかみでつかんで食べたりします。

野菜をスティック状にすると食べやすいでしょう。

### 《食べさせ方のポイント》

噛む練習をします。

### 《かたさの目安》

歯ぐきでつぶせるかたさ

（少し力を入れれば簡単につぶせる程度）

1cm角のコロコロ（とろみなし）

### 《食事の内容は？》

ごく薄味（大人の2分の1程度・幼児食より薄い）で、3倍粥、野菜などは1cm角程度の大きさ。肉団子やおやき、スティック野菜もよいです。

## \* 離乳食・パクパク期（完了期） \*

離乳食（完了期）って？・・・

パクパク（歯や歯ぐきでかむ）の練習をする食事

### 《食べ方・口の動き》

舌は自由自在に動かせるようになります。前歯が生えそろう、噛み切る力もだんだん出てきます。

歯ぐきでかんだり、つぶしたりできるようになります。

コップなどで上手に飲めるようになるので、哺乳瓶は卒業しましょう。

### 《食べさせ方のポイント》

スプーンで食べる練習をします。



### 《かたさの目安》

歯や歯ぐきでかめるかたさ

（粉ふきいも・ふかしたさつま芋くらいのかたさ）

### 《食事の内容は？》

かつお節や昆布だし、スープなど幼児と味付けは同じ。

カレールウは牛乳で溶きます。

軟飯（徐々にご飯へ移行）

主菜・副菜は個々の咀嚼の発達に合わせ、刻みます。

揚げ物（乳児食）→焼き物（完了食）になります。

りんご・梨は加熱し、他の果物は生で提供します。