

「ゴックン」(モグモグ)「カミカミ」

ステップ 離乳食

4つの ステップで 食べる練習

離乳食は、食べ物を飲み込むことから嚙んで食べられるようになる大切な練習期間。成長にともない、舌と上あごでつぶしたり、奥の歯ぐきで嚙んで食べるようになりますが、食材が硬すぎてもやわらかすぎても、丸のみの原因になります。食べさせる前に食材を指でつぶして硬さを確認してみてください。4つのステップをふみながら食べることに慣らしていきましょう。

教えてくれたのは…



管理栄養士
合同会社TONTON代表
早川 洋子先生

月齢		5・6カ月頃		7・8カ月頃		9～11カ月頃		12～18カ月頃	
硬さの目安		ヨーグルトくらい		豆腐くらい		バナナくらい		肉団子くらい	
大きさの目安	うどん (九州産小麦使用 やわらかいミニうどん)		加熱後なめらかにすりつぶし、湯ざましなどでのばす。		加熱後みじん切りにする。		加熱後1～2cmに切る。		加熱後2～3cmに切る。
	根菜 (にんじん)		加熱後なめらかにすりつぶし、湯ざましなどでのばす。		加熱後細かくみじん切りにする。		加熱後4～5mm角に切る。		加熱後8mm～1cm角に切る。
	魚 (便利なパラパラ 北海道産白身魚のほぐし身)		加熱後なめらかにすりつぶし、湯ざましなどでのばし、とろみをつける。		加熱後1～2mmに細かくほぐす、または粗めにすりつぶし、湯ざましなどでのばしとろみをつける。		加熱後5～8mmにほぐす。		加熱後1cmほどにほぐす。

※形態や分量はあくまで目安です。赤ちゃんの発達には個人差があるので、ようすを見ながら進めましょう。※食材には必要に応じてとろみをつけましょう。