

6か月児
すくすく赤ちゃん講座

食育の話

富士市 地域保健課 栄養士



楽しい食事



- 食事は楽しいひとときです。
- 何よりも大事ななのは、家族と赤ちゃんにとって「食事の場が楽しいものであること。」です。

楽しい食事



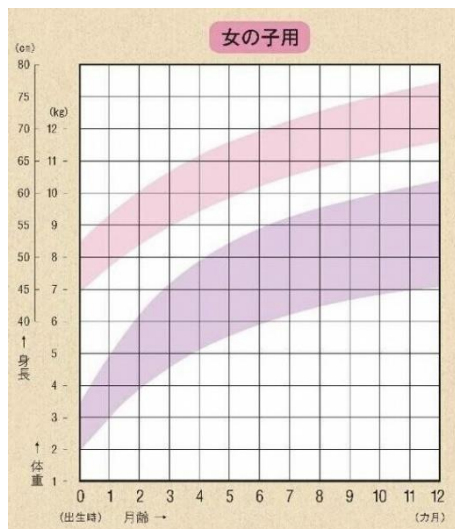
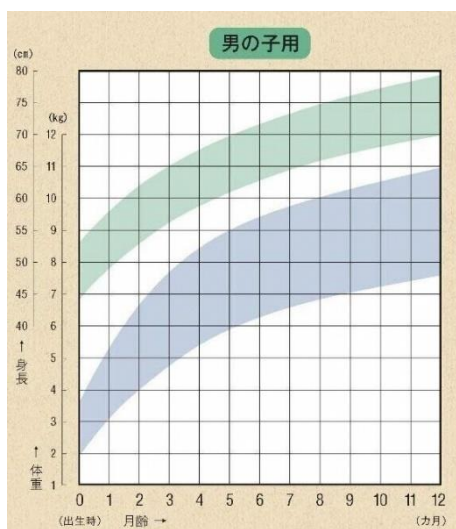
- 焦らず、気長に、赤ちゃんが成長していく過程を楽しみましょう。
- 離乳は行きつ戻りつでも大丈夫です。

赤ちゃんの発育



- 赤ちゃんは生後半年で生まれたときの体重の約2倍に成長します。
- 母子健康手帳の「成長曲線」を利用して、順調に成長しているかを確認しましょう。

赤ちゃんの発育



- 成長曲線の色のついた帯は大まかな発育の目安を示しています。
- この帯が示すのは、あくまでも多くの赤ちゃんが帯の範囲で成長しているということです。
- 帯の中に入っていることよりも、赤ちゃんなりのペースで曲線のカーブに沿って成長していることが大切です。

子どもの食生活のポイントその①

生活リズムを整えましょう。



- 夜9時までには寝かし、朝7時までを起こすことを習慣にしましょう。授乳や離乳食は4時間おきに与えましょう。
- 起きる、寝る、離乳食、授乳、遊び、お昼寝、お風呂の時間を決めて規則正しく生活すると、お腹が空くリズムができ、それを繰り返すことで生活リズムが整います。

子どもの食生活のポイントその①

生活リズムを整えましょう。

離乳初期(生後5~6か月頃)の 生活リズムの例

6 : 00	授乳	
10 : 00	離乳食+授乳	
14 : 00	授乳	
18 : 00	授乳	
22 : 00	授乳	

- この時期は、泣いたら授乳するのではなく、時間を決めて離乳食を与えたり授乳するようにしましょう。
- 大人の働きかけでリズムが作られます。



子どもの食生活のポイントその①

生活リズムを整えましょう。

～食事と授乳の回数～



初期

5～6か月頃

中期

7～8か月頃

後期

9～11か月頃

完了期

12～18か月頃

食事



1→2回

2回

3回

3回

食後の授乳



欲しがるだけ

2回

3回

その他の授乳



授乳のリズムに沿って、
欲しがるだけ

母乳

授乳のリズムに沿って、欲しがるだけ

育児用ミルク

3回程度

2回程度

子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与える

- 離乳食は5,6か月で1回食からスタートし、1か月経ったら2回食に進みます。



前土市食用キャラクター
むすびん

生活リズムを整えましょう。

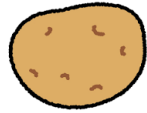


- 離乳食の時に与える授乳は、離乳食の後に授乳の順です。しかし、中には授乳が先でないと離乳食を食べない赤ちゃんもいます。その時は順番にとらわれなくてもかまいません。
- 生活リズムを整えることは、子どもの健やかな成長・発達のためにとっても大切です。

ポイントその②

主食・主菜・副菜をそろえて 食べましょう。

主食



エネルギー源

主菜



体を作る材料

副菜

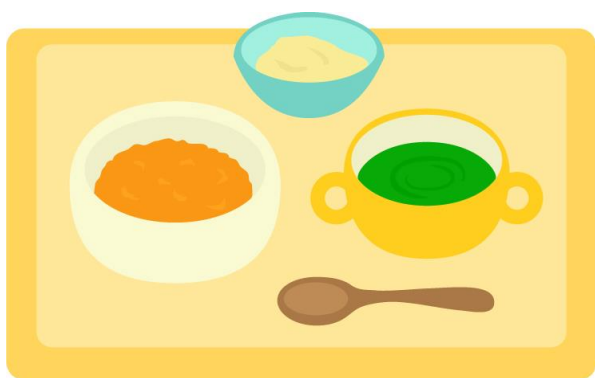


体・おなかの調子を整える

- 離乳食が2回食に進んだら、栄養バランスを整えていきましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べるだけでバランスの良い食事になります。



主食・主菜・副菜をそろえて 食べましょう。



- 健康的な食習慣は子ども時代から長い年月を経て確立されます。毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べることを離乳食の時から習慣化しましょう。

主食・主菜・副菜をそろえて 食べましょう。



- 食べる量は一人ひとり違います。
- 1回ごとの食事で心配せず、2～3日単位で、栄養のバランスを確認していきましょう。

すすり飲み、コップ飲みを進めていきましょう。



- 上唇をしっかり使う「すすり飲み」や「コップ飲み」は、お口を閉じてきちんと噛んで食べる習慣をつけるための大事なステップです。
- 離乳食が順調に進んでいる場合、7～8カ月頃に、最初は大人用サイズのスプーンを横向きにして下唇へ持っていく唇でスプーンを挟み水分を飲むことから始めましょう。
- スプーンは下唇に置くだけにして、傾けて流し込まずに自発的に飲むことを見守ります。

すすり飲み、コップ飲みを進めていきましょう。



- 9～10か月頃には、コップ飲みを進めていきましょう。コップの縁を上下の唇で挟むようにさせ、最初は大人がコップを傾ける角度を調節して、水分が奥に入らないようにします。
- 最初は口にうまく取り込めなかったり、こぼしたりします。経験を積むことで上手に飲めるようになります。
- 1歳6か月児健診のチェック欄に、「自分でコップを持って水を飲めますか。」という項目があります。
- 1歳半を目安に、哺乳瓶を卒業し、コップ飲みができるよう練習を進めていきましょう。

ポイントその④

甘いお菓子、ジュースは やめましょう。



- 甘いお菓子やスナック菓子、ジュース類などを日常的に赤ちゃんに与えることは好ましくありません。
- その甘さや飲みやすさから、摂り過ぎにより、食欲不振、肥満、むし歯の原因となることがあります。

甘いお菓子、ジュースはやめましょう。



- 母乳、育児用ミルク以外の水分補給は水または麦茶にしましょう。
- 下痢、嘔吐・発熱などの場合に乳幼児用のイオン飲料などを医師の指導で一時的に使用することがありますが、体調が回復したら使用をやめ、習慣化しないようにしましょう。
- 果汁、ジュース、イオン飲料、乳酸菌飲料、ジュレ等は離乳期を通して基本的に摂取する必要はありません。

離乳食期に注意が必要な食材

注意



- はちみつは、1歳以降に使用可
- 牛乳は、離乳食の材料として加熱調理のみ7か月以降、飲み物としては1歳以降に使用可
- フォローアップミルクは、牛乳の代わりに1歳から使用することもできます。

離乳食期に注意が必要な食材

× 使用できない食材

- 生の肉・生魚・生卵 **×**
- 香辛料 **×**
- コーヒー、チョコレート等
カフェインを多く含むもの **×**
- 離乳期には与えないようにしましょう。

食品による窒息事故を防ぐために

安全な食べさせ方



- 泣いている時、うとうとしている時に与えない。
- 正しい姿勢で座らせる。
- 食べ物を与える前に、水分を与える。
- スプーンを口の前まで持って行き、子どもが自分で取り込むのを待つ。
- 一度に与える量は、スプーンの半分程。飲み込んだことを確認して次の食べ物を与える。
- 最後に口の中に食べ物が残っていたら取り出す。

食品による窒息事故を防ぐために

のどに詰まりやすい食べ物



- 生のりんご・柿・梨、かたまり肉、えび、いか、練り製品など、歯茎ですりつぶせないもの **×**

(りんご・柿・梨はすりおろしてヨーグルトなどと混ぜるか、加熱する。)

- ぶどう・プチトマト・白玉だんご・豆類など、丸い形状のものや餅など、喉につまりやすいもの **×**
- これらの食べ物は、離乳期には与えない。