

離乳食について

離乳食には、目安になる表がありますが、どの子もその通りにいくわけではありません。そんなときは、月齢に合わせて離乳食を作るのではなく、その子に合わせた離乳食の状態にしてあげましょう。離乳食の時期はとても個人差があるので、表に合わせるよりも咀嚼の様子などをみながら、丁寧に進めていくことが大切です。

手づかみ食べの大切さ

1. 子どもの食に対する意欲を育てます

離乳食の時期の子どもは、食事に限らず、興味のあるものは何でも口に運び、そして五感により学んでいきます。その興味関心を大切にして、手づかみで食べることによりさらに食に興味がわきます。

2. 子どもの機能面での発達を育てます

手先の発達

どのくらいの力で握ったらつぶれてしまうのか、どうしたら上手く口まで運べるのかを手の触感により知り、学びます。握る力をつけることがスプーンなどの食具の使い方へとつながっていきます。

口の中の発達

手で食べることにより、自分の口の大きさにどれくらいのものが入るか、温度はどうか、硬さはどうか、重さはどうかといった、たくさんの情報が脳に伝わり、前歯や奥歯でかじり取った時も「5.6回噛めばのみこめるな」と自分で判断する力がつきます。

手づかみ食べの後からスプーンを持って食べると、食べ物をのせるとき、自分の口にはどのくらいの大きさがいいのか、どのくらいの力ですくったらいいのかなどが分かっているので、上手にスプーンを使います。少し先の話ですが、箸への移行にも手づかみ食べの経験がつながっていきます。

散らかしてしまっても大変、汚れるからと心配してしまうこともあるかと思いますが、今まで食べさせてもらっていたという状態から、自分で食べ始めるという、食に対して自分から行動し始める大切な第一歩なので、見守りながら家庭でも試してみてくださいね。

果物について

果物や果汁などは、栄養的に1歳までは必要ないといわれています。そして、必要以上の糖分をとり、濃い甘味を知ってしまうなどの心配があるため控えたほうが良いともいわれています。家であげる場合は様子を見ながら、少しずつにしましょう。保育園では1歳を過ぎてから出しています。

フォローアップミルクについて

フォローアップミルクとは、鉄分やミネラルなどの栄養素を育児用ミルクより多く添加したものです。離乳食を食べていれば特に必要はありません。逆に栄養があるからといってあげてしまうことで、子どもがミルクで満足してしまい、離乳食への興味をなくしてしまう、栄養を摂りすぎてしまう心配もあるため、使うときは離乳が順調に進まず、鉄欠乏のリスクが高い場合や、体重増加が低い場合にしましょう。

乳幼児期の鉄欠乏

離乳食が始まる頃から、鉄欠乏の心配が出てきます。貧血による体重増加不良や身長伸びの障害をきたすだけでなく、脳の発達・機能にも影響するため注意が必要です。

鉄を多く含むおすすめ食材

あさり（水煮缶）	10g（大さじ1）	／3.0mg
小松菜（生）	100g（1/3束）	／2.8mg
ほうれん草（生）	100g（1/3束）	／2.0mg
納豆	50g（1パック）	／1.7mg
凍り豆腐	20g（1個）	／1.5mg

簡単・便利な料理例

あさり 炊き込みご飯、卵焼き、クラムチャウダー、ペーストにして離乳食
葉物類は茹でて絞ったもの常備
 汁の具、卵焼き、トッピング、
 和え物、サラダと多彩に使える
高野豆腐の煮物もおすすめ
 煮物は子どもに意外と人気です

鉄の推奨量 6～11か月 男児 5.0mg／日
 女児 4.5mg／日
 1～2歳児 男女児 4.5mg／日

※フォローアップミルクには鉄・カルシウムが多く含まれるので、料理素材として使うのはおすすめです。

例) ポテトサラダ、パン粥グラタンなどに混ぜる

ツナ缶（ノンオイル）の汁と混ぜて火にかける or レンジで加熱したものを混ぜご飯にしておむすびにする

Q & A

Q.1 調味料や味付けについて

- 1歳児の幼児食への調味料の使い方・味付けをどうしたらいいか。
量など上手な調味料の使い方やポイントがあれば知りたい。
3歳児への味付けも目安があれば知りたい。(1歳児とどれくらい違うのか)

A：味は出汁の旨味を生かせば薄味でも満足するので、3歳児も食べるのであれば1歳児と同じ味付けで大丈夫です。調味料の量は具材や汁の量によっても変わってきますが、大人が味見をしてみて少し物足りないなと感じるくらいで十分です。塩味はつけすぎてしまうと後から調整するのが難しいので、レシピを参考にする場合は、まず記載の半量から足していって、味見をしつつ足りなければ足していく作り方が安心です。(大人の分は子どもたちの分を取り分けた後に塩や醤油を好みで自分で足すようにするとみんなで同じものを食べられます。)

Q.2 調理の仕方

- 1歳児と3歳児への調理の仕方のポイントについて。なるべく取り分けで作れたら効果がいいとは思いますが、硬さなど上手くいっているか自信がない。

A：硬さはフォークや箸がすっと入る硬さであれば1歳児も食べられるので、区別して作る必要はないです。薄味での味付け後に2人の分を取り分けたら、大人の分の味を濃くするなどすると良いです。

Q.3 市販品の活用について

- お惣菜の素(調味料のみ入っている)を使ってご飯を作りたいが、味が濃いような気がします。上手く活用できたりするのでしょうか？

A：調味液は半分だけにして作ってみてください。懸念されている通り、市販品は味が濃い傾向にあります。また、野菜の量や水の量を増やす等すると味が濃いと感じた場合でも丁度よくなり、野菜もたくさん食べることができます。お仕事や子育てで忙しいと思うので、たまに使うのはとても良いと思います。マンネリになりがちな食卓も味のバリエーションが広がり、食べる楽しみも増えますね。

Q.4 栄養バランス・量について

主食（炭水化物）・主菜（タンパク質）・副菜を意識してはいるのですが、これから気を付けたほうがよいことなどはありますか？

量の適量がいま一つつかめません。主菜の量が足りているのか心配です。

現況) 離乳食3回(毎食後ミルク200ml)、朝・夜にミルク200ml

主食は軟飯80gぐらい

保育園ではミルクの卒業と合わせて食事量はどのようにコントロールしているか。

A: 食事バランスを意識されていて素敵です。これから気を付けたほうがよいこととして、できたら家族揃って食べてほしいです。子どもだけ先に食べさせてしまうのは止めた方がいいです。子どもの食事の時間がエサやりの時間になってしまうので。大人と一緒に食事の空間を共にするのが大切です。大人が食べているものに興味を持ったり、手を出したりしてきたとしても、「まだ早いねー。これが食べられるようになるといいねー。」といった声掛けをする。両親2人が話している会話を一緒に聞いているのが、お腹をただ満たすための食事ではなく、この先豊かな食経験を積み重ねるための基礎となります。

主食は1歳を過ぎているので、軟飯なら90gぐらいに増やしてもいいと思います。

(普通ご飯なら80g) 食事の量が適量かどうかは、成長曲線を見て、大きくはみ出したり、下がったりしていなければ心配する必要はありません。

食事も食べられていそうなので、毎食後のミルク200mlは少し多いかもしれません。朝・夜のミルクを牛乳50mlずつにしてもいいと思います。お昼のミルクは量を減らすか止めても大丈夫ですが、水分不足には気を付けてあげてほしいので、麦茶などをあげるのを忘れないようにしてあげてください。

保育園では1歳過ぎると、1回目は自宅での朝食のち登園、2回目の昼食後は牛乳50ml、3回目のおやつ後は牛乳50mlと、ミルクは提供していません。食事から十分に栄養を摂れていれば、ミルクは卒業して大丈夫です。卒業するとお腹が空いて食事をよく食べるようになると思いますので、その時は食事の量を増やしてあげるか、食べ応えのある野菜スティックなどをあげると良いと思います。

○主菜の量について

1歳～1歳6か月ごろの1回の食事量の目安

豆腐	50 g
魚	20 g
肉	20 g
卵	1/2 個
乳製品	100 g

大体大人の 1/4 量と考えるといいと思います。