

たのしい 離乳食・食事

(離乳食の進め方)



千代田せいが保育園

<千代田せいが保育園における離乳食の進め方>

●離乳食の概要

- ・園では厚生労働省のガイドラインをもとに進めていきます。

・離乳とは・・・

離乳とは、母乳またはミルクなどの乳汁栄養から幼児食に移行する過程を言います。

乳汁を吸うことから、食物を噛みつぶして飲み込むことへ発達し、摂取する食品の量や種類が次第に多くなります。

・離乳食を始める前に・・・

赤ちゃんがミルクを飲むことは、生まれながら身についている「反射」によるものです。

しかし、離乳食を食べることは、「学習」によってだんだんと覚えていくものです。

そのため、離乳食を進めるにあたり、食べさせるのではなく食べることを促してあげることが大切になります。

・食べる機能の発達には順序があります。

ひとつのことを習得すると次のステップに、というように進みます。つまりしている段階が分かったら、そこからスタートすることが必要となります。

・離乳食を進めるにあたっては、お子さんが嫌がるときには強制せず、楽しくおいしい食事ができるような環境、雰囲気づくりを大切にしています。

・新しい食材を始めるときは小さじ 1 杯から始め、お子さんの様子を見ながら量を増やしていきます。

<園での離乳食について>

●献立表・食事時間

お子さんの発育に合わせて、ご家庭と連携を取りながら進めていきます。
離乳食の献立は、各ご家庭に配布します。

月齢	献立	食事時間	間食
7～8ヶ月	中期食	10 時頃	
9～11 ヶ月	後期食	10 時半頃	
1 歳から	完了（前）期食	11 時頃	9 時半頃、15 時頃
1 歳 3 ヶ月～	完了（後）期食	11 時	9 時半頃、15 時頃
～1 歳半	幼児食	11 時	9 時半頃、15 時頃

間食（おやつ）は食事で補うことができない栄養を補給するため、「食事」の一部として考えています。

●食材の進め方と移行について

- ・個人の健康状態や発達をみながら無理なく進めていきます。
 - ・ご家庭と園での差が大きくなるように、ご協力をお願いします。
 - ・移行のタイミングになりましたら、調理から声をかけさせていただきます。
 - ・園で使用するたんぱくについては、食物アレルギーの観点から園で初めて食べることがないように事前にご家庭で試していただきます。
- また、以下の点を厳守していただくようお願いします。

◇はじめて試すたんぱく食材は 1 日 1 種類

◇必ず病院の開いている時間に試す

◇朝、新しい食材を試した後の登園は控えてください。

●食物アレルギーの対応について（詳細は楽しい食事 P10 を参照）

医師に食物アレルギーと診断された場合は診断書を提出していただきます。
提出された後、代替または除去食の対応を致します。
何かありましたらご相談ください。

5～6 ヶ月頃（初期食）

赤ちゃんの様子を見ながら、ゴックンと飲み込むことに慣らしていきましょう！
スタート直後は食べ物を「飲み込む」ことに慣らすことが一番の目的です。

離乳食スタートのサイン

- 首がすわり、支えていると座ることができる
- 大人が食べている様子に興味を示す
- よだれの量が増える

※スプーンを唇にあてると口を閉じる、スプーンを口に近づけただけで泣き出す、などという反応が見られるときは、まだスタートしないでください。

日中の理想のタイムスケジュール					
母乳 or ミルク	6:00	10:00	14:00	18:00	(22:00)
食事（1回食）	10:00 or 18:00				

※ミルクの間隔はおおよそ4時間を目安にし、生活のリズムを作ります。

<1 回あたりの目安量・形状>

かたさの目安：ポタージュスープ

まだじょうずに舌を動かすことができません。口の中でなめらかに動くような、ポタージュスープくらいのトロトロとした状態を目安にしましょう。



10倍がゆ。初期のころは、米粒がなくなるくらい、なめらかにすりつぶします。慣れてきたら、粒を粗くしていきます。

やわらかくゆでて、すりつぶしたものに、水分を加えてとろとろにします。

やわらかくゆで、縦横に細かく刻んで、なめらかになるまですりつぶします。

ゆでて、皮と骨を取り除き、水分を加えてなめらかになるまですりつぶします。



ごはん

にんじん

ほうれん草

白身魚

かたさの目安

炭水化物

穀類 10倍がゆ 1さじずつ

ビタミン・ミネラル

野菜・果物 1さじずつ

たんぱく質

豆腐 1さじずつ

または白身魚 1さじずつ

※1さじずつからスタートし、徐々に増やしていく

7～8 ヶ月頃（中期食）

ここから園でスタートします。

1 日 2 回の離乳食を 3～4 時間あけて食べさせ、水分の少ない食べ物を食べられるようになることが目的です。それまでの食材に加え、たんぱく質である鶏ささみ肉や食パン、鮭なども取り入れていきましょう！

移行のサイン

- おすわりが安定している
- ゴックンができる
- 口を左右に動かす様子がみられる

※飲み込めずに口から出してしまうたり、生活リズムが整っていない場合は、無理しないようにしましょう。

日中の理想のタイムスケジュール					
母乳 or ミルク	6:00	10:00	14:00	18:00	(22:00)
食事（2回食）	10:00（園にて）		14:00 or 18:00（家庭にて）		

※園では 3 回食へのスムーズな流れを作るため、2 回目の食事を家庭にお願いしています。

<1 回あたりの目安量・形状>

きほんのかたさ

かたさの目安：豆腐

舌と上あごで食べ物をつぶせるようになります。豆腐くらいのかたさで、ツブツブや形状を残した状態のものを、徐々に加えていきましょう。



7 倍がゆ。慣れてきたら、徐々に 5 倍がゆへ移行しましょう。



やわらかくゆで、みじん切りにします。粗くつぶしてもよいでしょう。



やわらかくゆで、縦横にみじん切りにします。少し形状が残る程度に。



ゆでて、皮と骨を取り除き、フォークなどで粗くほぐします。



ごはん

にんじん

かたさの目安

ほうれん草

白身魚

炭水化物

穀類 7 倍がゆ～5 倍がゆ
(全がゆ)50～80 g

ビタミン・ミネラル

野菜・果物 20～30 g

たんぱく質

魚 10～15 g
または肉 10～15 g
または豆腐 30～40 g
または卵黄 1 個～全卵 1/3 個
または乳製品 50～70 g

1 回あたりの目安量

<味付け>だし汁のみで煮ます。調味料は使用しません。

9～11 ヶ月頃（後期食）

栄養の多くを離乳食からとるようになる時期です。

食べ物に興味を持ち、手を伸ばす時期でもあります。

炭水化物、たんぱく質、ビタミン類のバランスがとれるように注意しながら、手づかみで食べられるメニューも取り入れましょう！

移行のサイン

- ある程度の固さのものを歯ぐきで噛もうとする
- すぐに飲み込まず、左右に口が動く
- 食べ物をじっと見たり、手を伸ばす

※食べ物を口から出したり、口を動かさずに食べ物を丸のみしているようなら、進めないでください。

日中の理想のタイムスケジュール				
母乳 or ミルク	7:00	10:30	14:30	18:30
食事（3回食）	7:00（家庭にて）	10:30（園にて）		18:30（家庭にて）

<1 回あたりの目安量・形状>

かたさの目安：バナナ

舌が左右に動くようになり、上下の歯ぐきでつぶすことができるようになります。バナナくらいのかたさを目安に少し大きめに切ったものもまぜていきましょう。



5 倍がゆ。米粒の形状が残っている状態。慣れてきたら軟飯に。



指でつぶせるくらいのかたさにゆで、5～6 mm 角に切ります。



へちまのようにつぶで、縦横に粗みじん切りにします。少し歯ごたえを感じる程度に。



ゆでて、皮と骨をとり除き、5～8 mm 角ぐらいに細かくします。



炭水化物

穀類 5 倍がゆ(全がゆ)90 g
～軟飯 80 g

ビタミン・ミネラル

野菜・果物 30～40 g

たんぱく質

魚 15 g
または肉 15 g
または豆腐 45 g
または全黄 1/2 個
または乳製品 80 g

ごはん

にんじん

かたさの目安

ほうれん草

白身魚

きほんのかたさ

1 回あたりの目安量

<味付け>だし汁、砂糖、醤油、味噌、塩を使用します。（ごく薄味で使います。）

1～1 歳 3 ヶ月頃 完了(前)期食

離乳食から栄養をとる時期です。

卒乳すると離乳食を食べる量もぐんと増えます。食材の種類や調理方法の幅を広げ、いろいろなものをバランスよく食べさせてあげましょう！

移行のサイン

- 手づかみ食べが上手になり、スプーンなどにも興味を持つようになる
- 食べ物を前歯でかじり取る
- 唇を左右上下に動かして食べる
- 立っちが上手になるなど、運動発達が進む

日中の理想のタイムスケジュール				
母乳orミルク(ある場合)	7:00		11:30	
食事(3回食)	7:00(家庭にて)	9:15(おやつ)	11:30(園にて)	15:00(おやつ)

<1 回あたりの目安量・形状>

きほんのかたさ

かたさの目安：肉団子

舌もあごも自由に動かせるようになります。奥歯や歯ぐきで噛みつぶすことができるようになるので、肉団子くらいのかたさを目安にしましょう。



炭水化物

穀類 軟飯 90 g～ごはん 80 g

ビタミン・ミネラル

野菜・果物 40～50 g

たんぱく質

魚 15～20 g

または肉 15～20 g

または豆腐 50～55 g

または全黄 1/2～2/3 個

または乳製品 100 g

軟飯。普通のごはんより水分が多めで、やわらかい状態。慣れてきたらごはんに。



フォークでスッと切れるくらいのかたさにゆで、1 cm 角やスティック状に切ります。



やわらかくゆでて、1 cm に切ります。繊維を感じる程度に。



ゆでて、皮と骨を取りのぞき、ひと口大に切ります。魚の繊維を感じる程度に。



ごはん

にんじん

かたさの目安

ほうれん草

白身魚

<味付け>調味料は、砂糖、醤油、味噌、塩、ケチャップに加え、ごま油、マーガリン、バターなど油脂類も使用します。

※食後のミルクがなくなります。アレルギーの心配がなければ徐々に牛乳に切り替えていきましょう！

※卵もアレルギーの強い食材です。アレルギーの心配な方は 1 歳を目安に試し始めてください。

1 歳 3 ヶ月～ 完了(後)期食

栄養のほとんどを離乳食からとるようになります。

刺激が強いものや固すぎるもの、生のもの（生卵・刺身など）は
2 歳頃までは避けておきましょう。

大人が食べているものよりも薄味で、固さはやわらかくしましょう。

<1 回あたりの目安量や形状>

正面玄関に展示・ホームページに掲載している幼児食を
参考にしてください。

★1 歳を過ぎる頃には歩き始める子どもも多く、運動機能が目覚ましく発達し、生活空間が広がってきます。乳歯も徐々に生えそろい、咀嚼・嚥下機能、消化・吸収機能も発達します。手指の運動機能も発達し、自分で食具を使って食べられるようになります。自分でやりたい、自分で食べたいという気持ちも強くなります。また、食欲や自分の好みに偏りが表れやすくなります。そのような時は神経質になりすぎず、自分でやりたいという子どもの気持ちを尊重し、進んで食べようとする意欲を高めていきましょう♪

♪食事は おいしくたのしく♪

千代田せいが保育園の食事

子どもにとっての食事は、身体の成長を促し、健康を維持し、さらに食習慣の基礎作りとなる大切な営みです。毎日の食事は、栄養的にいかに配慮されたものであっても、安全でおいしく、そして何よりもみんなと一緒に食べて楽しいものでなければなりません。また、食事は栄養を摂取することにとどまらず、精神的、社会的、文化的そして教育的にも大切な生活行為です。

人の食欲、好き嫌いはその人の精神状態や心理状態に大きく影響されます。食事が楽しければ食欲が増し、また皆と一緒に食事することで嫌いな食べものが食べられるようになることもあります。逆に、食べ方を注意されたり、嫌いなものを強要されたりすると食への楽しみが薄れていき食欲の減退、嫌いなものの増加につながる恐れがあります。

家族とともに食卓を囲むことや、園でお友だちと一緒に食事することは、社会的なコミュニケーションの場としてとても大切な機会となります。人は人とともに食事することで人間関係の絆を強め、互いに仲良くなることができるのです。

からだのために必要な栄養素を過不足なく摂取することはもちろん大切ですが、家族やお友だちと一緒においしく、そして楽しく頂くことがもっとも大切になります。千代田せいが保育園では、子どもたちのお腹も心もいっぱいになれる食事づくりや食育に努めてまいります。

《毎日の食事》

- 昼食はおかずとともに主食（ごはん、パン、麺など）が出ます。
献立は2週間サイクルで立て、月の前半14日までを区切りにして、月の後半は同じメニューです。これをサイクルメニューといい、こうした献立にすることで、1回目の子どもたちの喫食状況を踏まえて、2回目に改善することができます。食事の味付け、量や盛り付けなどは、子どもたちの食べている様子や残食状況を確認した上で見直しを行います。
- 献立は、和風を中心に洋風や中華風メニューも取り入れています。旬の野菜や果物は、栄養価が高く新鮮です。子どもたちにいろいろな野菜を味わってもらるようにしています。
- 行事食があります。特別メニューとなります。
- 月の献立表は、前月末にお配りする園便りに掲載しています。また、子どもクッキングの予定や調理室の情報は「調理室便り」でお知らせしますので、あわせてご覧下さい。
- 毎日の昼食、おやつの内容は正面玄関に展示・ホームページに掲載しています。
- 食器には、強化磁器を使用しています。

離乳食は…

中期頃は、口先が樹脂加工になっているものを使用しています。自分で食材をもって食べるようになってくる後期食頃から、プラスチック状のものを使って口へ運ぶ感覚を覚えていきます。汁椀は、両手もちのカップを使っています。離乳期の子どもは、食事にはハイテーブルとハイチェアを使用し、発達に応じて援助を行います。

乳児食は…

スプーン、フォークを使います。1歳児のものは握りやすいように持ち手部分が太く、安定したものを使っています。

また、1歳児のおかず皿は食べ物を手で食べられるようにつかみやすく、またフォークを使っていく練習として食べ物をさして食器の壁にあたって持ち上げやすいようにやや大きめの底が広い食器になっています。

2歳児のおかず皿は1歳児のものよりも小さく、皿を持ち上げて食事ができる大きさのものを使用し、汁椀、茶碗は子どもたちにあった大きさのものを使用します。

1歳頃になると、自分で食べる意欲が出てくるので、援助の必要がなくなってきます。個々の様子をみてローテーブルとローチェアに移って食事をするようになります。0歳児から2歳児クラスの食事は、一人ひとり個別に盛り付けますが、2歳児クラスは、3歳以上児の食事に慣れるため、年度後半からセミバイキング方式へ移行していきます。

2歳児クラスは食事スペースが、3～5歳児クラスの隣にあります。3～5歳児クラスの生活を見聞きすることで、食事に対しての意識や楽しみが湧いてくるようにしています。

2歳児クラスが隣にあることで、3～5歳児クラスの子どもは、2歳児のお手伝いを自然としてくれるようになったり、2歳児クラスが食事をしている様子を見て、「今日のご飯は何だろう」「おいしそうだな…」「早く食べたいな…」と思っている子どももいるようです。

幼児食は…

スプーン、フォーク、箸を使用し、子ども自身がどれを使うか選ぶことができます。食器は、乳児食のものより、大きいものを使用します。

・食事の配膳

3歳児から5歳児クラスは、セミバイキング方式で、自分で食べる量をお当番に伝え、盛り付けてもらいます。

米や麺などの炭水化物は、子どもにとって重要なエネルギー源になるため、担任が把握しながら配膳しています。味噌汁などの汁物は、調理職員が配膳しています。

昼食の配膳は自分の食べられる量をしっかりと伝えます。栄養所要量を皿によそうのではなく、少しでもいいので「食べた！」という満足感と、達成感を味わえることを大切にしています。

担任や調理職員がしっかりと把握し、子どもが「次はもう少し食べてみよう」「おかわりをしてみよう」という気持ちになれるよう配慮しています。

セミバイキング方式は、子ども自身が、自分は何が好きで何が嫌いなのかを認識し、意識しながら食べる量を調節できる配膳方式です。

好きなものを好きなだけ食べていたら、栄養のバランスが次第に偏ってきてしまいます。「今日はどのくらい食べようか」などと、好きなものや嫌いなものを自分で把握し、少しずつ嫌いなものを克服していくように促し、「少しでもよく食べたね」「つぎは、もう少し食べてみようね」などと声かけをしていくうちに、子どもは自信をもてるようになります。こうして楽しみながら食事ができるように環境を配慮しています。

食事の時間

〈昼食〉	〈おやつ〉
0 歳児の完了期～1 歳児 …11：00～12：00	15：00
2 歳児 …11：30～12：30	15：15
3 歳児 …12：00～12：50	15：30

（保育活動によって、多少前後することがあります。）

●おやつについて

0～2 歳児には午前 9:30 頃に午前おやつが出ます。ただし、2 歳児クラスは夏頃になると、昼食をしっかりと食べられるようになるため午前おやつの提供が無くなります。

午後 3 時頃には手作りを中心としたのおやつを提供します。
子どもたちにとって、おやつが待ち遠しく、楽しめるような献立作成を心がけています。

●夕食・補食について

延長保育を利用するお子さんにお出しします。

利用時間、ご家庭での夕方の食事によって夕食、補食が選べます。補食は子どもたちの一日に必要なエネルギー所要量の 10～20%、夕食は 25～30% となります。

●水分補給

麦茶を毎日提供します。

●味付け

将来の生活習慣病予防のため、塩分・糖分をなるべく控え、昆布とかつお節を用いた風味の良いだし汁を使用することで、食材本来の味を引き立てる味付けを心がけます。

●献立づくり

離乳食、昼食、夕食・補食の献立作成は当園の栄養士を中心に行います。

【献立を作成するにあたって心がけていること】

- ① 旬の食材を豊富に使い、季節感あふれる家庭的な料理
- ② 1日15～20種類の食品を取り入れる
- ③ 手作りを中心とした料理
- ④ 子どもが嫌いになりやすい食品を工夫して取り入れる
- ⑤ 行事食は子どもたちに喜ばれるような盛り付けを心がける

【献立作成上の留意点】

- ① 料理は1汁2菜以上…主菜、副菜、汁物など
- ② 色彩が美しく食欲をそそるような配慮をする
- ③ 噛むことを促す料理を取り入れる
- ④ 乳児・幼児に適当な分量であること
- ⑤ 栄養価が満たされていること

●使用している食材について

- ・お米、野菜、果物はできるだけ無農薬のものを使用する
- ・ウィンナー、ハム、ベーコンなどは無添加のものを使用する
- ・豆は国産の非遺伝子組み換えのものを使用する
- ・中華麺は、卵・乳不使用のものを使用する
- ・市販のお菓子を使用する場合は防腐剤、保存料、合成着色料が少ない薄味のお菓子を選ぶ

《年間の行事食》

♪子どもたちが楽しめるような行事食を作っています♪

【例】

月	行事名	内容
5	こどもの日まつり	こどもの日にちなんだメニュー
6・9	試食会	全園児の保護者対象（主菜・副菜）
7	七夕	七夕にちなんだメニュー
	納涼会	年間テーマに沿った食事を子どもや保護者、地域の方々に提供する
9	広域避難訓練	
10	おいもほり	自然とのふれあいの場として全員自分の手で掘り、後日クッキングを行う。
	ハロウィン	ハロウィンにちなんだメニュー
12	鏡餅	もち米と普段食べているお米との違い体験。
	クリスマス	クリスマスにちなんだメニュー
1	七草	七草がゆ
	鏡開き	おしるこやぜんざい
2	まめまき	節分にちなんだメニュー
3	ひなまつり	ひなまつりのお祝いにちなんだメニュー
	成長展	食事の写真展示、試食を行う
	リクエスト昼食	すいすい組の子どもたちがメニューをリクエストする。
	共食デー（年数回）	異年齢でグループを作り食事をする。
毎月	誕生会	年間テーマに沿ったお楽しみメニュー

●千代田せいが保育園の食育

心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすために「食」が重要であることは言うまでもありません。ところが近年、私たちの食生活をめぐる環境が大きく変化し、その影響が顕在化しています。たとえば、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食の海外への依存、伝統的な食文化の危機、食の安全等さまざまな問題が生じています。

食育基本法には「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎のとなるべきものと位置付けるとともに、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている」とあります。

食育への取り組み

園では食育年間計画を立て、職員と情報交換をしながら、にこにこ組、わいらんすい組を中心に取り組みます。

例：【誕生児クッキング】

その月の誕生児（わいらんすい組）がおやつを作る

【旬の食材を使ったクッキング】

食べ物に対して親しみをもち、食べる意欲につなげる取り組みが子どもクッキングです。子どもたちが無理なくできるクッキングを選び、発達に応じた工夫をすることで楽しみながら、包丁の持ち方や置き方、火の使い方、衛生面について学びます。

〈春〉・・・イチゴジャムを作る。おやつの時、自分たちで食パンにはさんで食べる。

〈夏〉・・・とうもろこしの皮むき、枝豆のさやとり

〈秋〉・・・芋ほりで掘ったさつまいもを使ったクッキング

〈冬〉・・・うどん打ちクッキング

【行事食】

行事の趣旨に沿ったメニューを選び、季節感や盛り付け方も工夫して子どもたちに喜ばれる行事食の献立づくりを心がけます。

このように、子どもたちと一緒に楽しくクッキングをすることで食への関心を高め、同時に作って食べる喜びを味わいます。

【マナー】

わいらんすい組の食事の配膳はすいすい組のお当番と保育士、調理職員によって行い、座席を自分で選んで着席した後、みんなそろって「いただきます」のあいさつをします。食事前のうがい・手洗い、食事後のうがい、

「ごちそうさま」のあいさつと食べた食器の後片付けは各自で行っています。また、子どもたちが食事に対して意欲を持てるよう、楽しい雰囲気の中で食事をするように心がけています。

食事の時には、たんぱく質(赤)や脂質(黄)、緑黄色野菜(緑)といった栄養素の働きや旬の食べ物、からだにとって大切なお話を学びます。

【千代田せいが保育園の特徴を生かして】

- ・栄養士、調理師が子どもたちと一緒に食事をします。喫食状況がわかると同時に子どもたちが食事をどのように楽しんでいるか、確かめることができます。

《アレルギーをお持ちのお子さんについて》

【アレルギー食】

医師によるアレルギー検査の結果、対応が必要と判断されたお子さんには除去食を提供します。厚生労働省の生活管理指導票を提出して下さい。園では基本的に経口摂取での診断をお願いしていますが、初回のみ血液検査データの添付もお願いします。

また、診断書は年に1回を基本として更新をお願いしておりますが、状況が変わりましたら職員間での共通理解をはかるため、その都度お知らせ下さい。体調の悪いときなどに、通常は大丈夫な食材に反応してアレルギー症状が出る場合があります。お気軽にご相談ください。

●アレルギー児の食事と配膳

- ①除去する食品の代替品の購入が困難な時には、ご家庭から持参頂きます。
- ②定期健診等で前回と異なった診断が出た時には速やかに対応します。
- ③除去食献立表をご家庭に配布いたします。また、調理室や保育室にも掲示して除去食の内容が分かるようにします。
- ④アレルギー児対応の食事は専用トレーにのせて配膳します。お子さん一人ひとりの除去食品がわかるトレー上のシールや専用のお皿により誤食、誤飲が発生しないように確認して提供します。