

おいしい・たのしい離乳食

~4か月

~7か月

~1歳

1歳

2歳

3歳~

「飲む」ことから「食べる」ことへの移行期間を「離乳」といい、その間に食べるものを「離乳食」といいます。離乳食は、「飲む」「飲み込む」といった運動を促し、さまざまな味や舌ざわり(食感)を覚えることで、食生活の基盤を作り出すことにもつながります。このように大切な役割を担う離乳食ですが、1番は「食べる楽しさ」を教えること。無理強いせず、焦らず、赤ちゃんのペースに合わせて進めていきましょう。

基本 <予習 その1> 進め方の目安

5~6か月が開始の目安ですが、赤ちゃんの発達には個人差があります。赤ちゃんの様子をよく観察しましょう。

離乳食開始の目安

1. 首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れる。
2. 食べものに興味を示す。
(パパ・ママが食べているものをじっと見つめ、よだれをたらす、など。)
3. スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。



基本 <予習 その2> 始める前に知っておきたいこと

1

離乳食のステップアップはその子のペースにあわせよう！

ステップアップの月齢はあくまでも目安です。形態をあげる事が心配で、いつまでも刻みすぎたり、軟らかすぎるものを与える事で食べなくなったり、逆に早く進みすぎて形態や硬さが合わず食べなくなる事もあります。お口の動きや月齢に合わせて量や形態をあげてみる事が大切です。



食事量が足りているか気になるときは、発育曲線を見てみよう

今の食事の量が足りているか不安なとき、まずは赤ちゃんの機嫌や顔色を確認してみましょう。そして、身長や体重が発育曲線のカーブに沿って成長しているかどうか也很重要です。母子健康手帳に書いてある発育曲線で確認してみましょう。

2

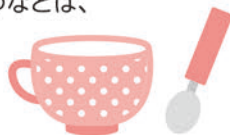
衛生面

離乳食は、大人が食べるものよりも水気が多く、作業工程も多いため、食材が傷みやすくなっています。

赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので、食材、手指、調理器具を清潔にしましょう。

また、果物以外の食べ物は加熱してから与えましょう。

まとめて作って冷凍しておいたおかゆなどは、必ず電子レンジなどで再加熱してから食べさせましょう。



食具は赤ちゃん用のものがオススメ

離乳食を食べさせる時は、プラスチック製やシリコン製など赤ちゃん用の食器を使用することをおすすめします。日頃よく使用するステンレス製のスプーンは熱が非常に伝わりやすいからです。

食物アレルギーとは？

食べ物が原因で、蕁麻疹、湿疹、下痢、咳等の症状が起こることを「食物アレルギー」といいます。

食物アレルギーを引き起こす食品は、卵、牛乳、小麦が最も多くなっていますが、その他にもえびやかかといった甲殻類や落花生、そばなど様々あります。















最近では、アレルギーを心配してこれらの食材を与える時期を遅らせることは、予防効果がなく、逆にアレルギーの発症を引き起こす可能性があると言われています。

保護者の自己判断で除去することは、赤ちゃんの成長や発達を妨げるおそれがあります。心配な場合や、万が一症状が出た場合は病院を受診し、医師に相談しましょう。はじめての食品は平日の午前中に、小さじ1杯からはじめましょう。



離乳食のすすめ方の目安

はじめの3日間は小さじ1杯分から始め、徐々に量を増やしていきましょう。  =計量スプーンの小さじ1(5ml)

	1~3日	4~6日	7~9日	10~12日	13~15日	16日~	→	~30日
おかゆ等の穀類							 少しづつ増やしていきましょう	つぶした10倍粥 30~40g 
野菜・果物								野菜・果物 15~20g 
魚・豆腐								白身魚5~10g または豆腐25g 

はじめての食材は人参なら人参だけ。慣れたら他の食材と混ぜてもOK♥

開始~完了の目安

月 齢	5~6か月		7~8か月		9~11か月		12~18か月		
	離乳初期		離乳中期		離乳後期		離乳完了期		
授 乳	食後+飲みたいだけ ※育児用ミルクの場合は、2回食になったら食後+1日3回程度		母乳:食後+飲みたいだけ 育児用ミルク:食後+3回程度		母乳:食後+飲みたいだけ 育児用ミルク:食後+2回程度		離乳の進行、完了の状況に合わせて与えましょう。 ミルクは牛乳へ、哺乳瓶はコップに切り替えていきましょう。		
与 え 方	<ul style="list-style-type: none"> 下唇にスプーンをあてて合図してから与えます。 1日1回1さじから、様子を見ましょう。 はじめての食材は1さじずつ与えましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> 食事のリズムをつけ、1日2回食に。 色々な味や舌ざわりを楽しめるように食材の種類を増やしていきましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> 食事のリズムを大切に、1日3回食に。 家族みんなで楽しい食卓体験を。 		<ul style="list-style-type: none"> 朝、昼、夜の食事のリズムを整えましょう。 手づかみ食べは、スプーンやおはしを使うための基礎になります。自分で食べる楽しみを増やしていきましょう。 		
形 態	なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトくらい)		舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)		歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)		歯ぐきでかめる固さ (肉団子くらい)		
1回あたりの目安量	主 食 穀類、いも	10倍がゆ (つぶしがゆ→10倍粥そのまま)		7倍がゆ (すりつぶし不要) 50~80g		5倍がゆ → 軟飯 90g 80g		軟飯 → 普通のご飯 80g 80g	
	副 菜 野菜、海藻きのこ果物	15~20g (すりつぶしや裏ごし) ※あく、繊維の少ない野菜・果物全般		20~30g		30~40g (繊維が多いものは細かく切って)		40~50g (あくの多いものは茹でてこぼしてから)	
	主 菜 魚または	すりつぶした豆腐・白身魚・卵黄 (必ず中までしっかり火を通すこと)		10~15g (白身魚→赤身魚)		15g(青魚もOK)		15~20g (小さい切り身にして)	
	肉または			10~15g (脂の少ない肉から)		15g		15~20g (薄切り肉の細切り)	
	豆腐または			30~40g		45g		50~55g	
	卵または			卵黄1~全卵1/3個(固ゆで)		全卵1/2個(固ゆで)		全卵1/2個~2/3個(固ゆで)	
乳製品	50~70g			80g		100g			

~4か月

~7か月

~1歳

1歳

2歳

3歳~

おいしい・たのしい離乳食

いつから食べられる？食材進行表

食べたことのあるものに○をつけてみましょう

- ～4か月
- ～7か月
- ～1歳
- 1歳
- 2歳
- 3歳～

月 齢	5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
穀 類	10倍がゆ(つぶしがゆ) 麩うどん(そうめん含む) スパゲティ(マカロニ含む) 食パン	7倍がゆ	5倍がゆ 軟 飯	軟 飯 ごはん 中華めん
芋・でんぷん類	じゃが芋・さつまい	里 芋	春 雨	こんにやく
砂糖・油脂類		バター・サラダ油・砂糖	マヨネーズ	ドレッシング
種実・豆類	豆腐・きな粉 凍み豆腐	納 豆	大豆・ごま	油揚げ
魚介類	白身魚 [しらす かれい たら]	赤身魚 まぐろ [かじき・ツナ缶含む] かつお さ け	青背魚 [あ じ さんま かつお] 赤 魚 ぶ り はんぺん	い か え び さ ば 練り製品 (かまぼこ等)
肉 類		鶏肉(ささみ・ひき肉) ※慣れたら他の鶏肉もOK 鶏レバー	豚肉・牛肉	加工品(ハム等)
卵・乳類	卵 黄	プレーンヨーグルト チーズ 牛乳(加熱して料理に使用) 全 卵	牛 乳	
野菜類	青菜類(ほうれん草等) 根菜類(にんじん等) 白 菜 キャベツ・レタス 玉ねぎ・かぼちゃ ブロッコリー なす・トマト クリームコーン缶	きゅうり さやいんげん ピーマン アスパラ ね ぎ に ら	もやし オクラ	とうもろこし 切干大根 たけのこ れんこん ごぼう
果実類	りんご・みかん メロン オレンジ バナナ・いちご すいか	キウイ		
きのこ・藻類		わかめ・のり	きのこ類・ひじき・昆布	
その他	昆布だし汁 (6か月～)	かつおだし汁 みそ・しょうゆ・ ケチャップ・食塩	煮干しだし汁	

おいしい・たのしい離乳食

※あくまでも目安です。

Q1

食べさせてはいけないものはある？

乳児ポツリヌス症予防のため、はちみつ・黒砂糖は満1歳までは使用しないように注意しましょう。

新鮮で清潔な、月齢に合った食材を使用しましょう。果物以外はしっかりと加熱し、生ものは避けましょう。



Q2

ベビーフードを使用してもよい？

離乳食は手作りが好ましいですが、時間のないとき、メニューを増やすとき、変化をつけるときなど、用途に応じて上手に活用しましょう。

また、災害時にも役立つので今の月齢と先を見込んだ月齢の分と合わせて常備しておくといいでしょう。

きほんの離乳食の
つくり方



★注意★
与える前に原材料の確認をし、一口食べて、味や硬さを確認しましょう。衛生面から、開封後はすぐに与え、食べ残しは与えないようにしましょう。

Q3

離乳食は少量だけど、その都度作った方がよい？

一度にたくさんに作って冷凍保存も可能です。

美味しさを重視する場合は1週間を目安に、長くても2週間以内には使い切りましょう。



Q4

離乳食づくりにはどんなものがあると便利？

離乳食づくりには下記のものがあると便利です。

- ふたつきの小鍋：少量作るのに便利
 - 小さいまな板：離乳食専用にすることで衛生的
 - 調理ばさみ：麺類を切るときや刻むときなどに便利
- その他に、離乳食調理セットがあると離乳食づくりがとっても楽になります♪



Q5

あまり食べてくれない…と悩むとき

あごの発達状況によっては、形態を進めた方が食べてくれることもあります。

また、泣いたときにすぐ授乳になってはいませんか？ 短い間隔で授乳をしていると、あまりおなかがすかず、離乳食が進まないこともあります。授乳のリズムを整えて（目安：3～4時間）みましょ。



Q6

口から「べえーっ」と出したらどうしたらいい？

初めて食べるものや慣れない食感のものは口から出すことがあります。スプーンですくってまた口に入れてあげましょう。何度か挑戦しても口から出してしまおうときは、形態が合っていないのかもしれないかもしれません。形態を戻すか、もしくは少し進めてあげても良いかもしれません。

また、べえーっを出す原因は固さの他にも飲み込みにくさなどもあげられます。パサつきがちな肉や魚は片栗粉などでとろみをつけてあげると良いでしょう。

離乳食のお悩みは、一人で抱えず離乳食教室に参加したり、栄養士に相談してみましょ♪ [p3参照]

離乳食は笑顔でたのしく

子どもは、お父さんお母さん家族の優しい笑顔と語りかけが大好きです。みんな笑顔で「おいしいね、たのしいね。」と声をかけながら、焦らず見守りましょ。

離乳食が進んでくると、大人の食事から取り分けた離乳食が食べられるようになってきます。家族と食事のおいしさを共有することで、幼児期以降の食べ物への興味や意欲が育ちます。



- ～4か月
- ～7か月
- ～1歳
- 1歳
- 2歳
- 3歳～

ぱくぱく食べよう！幼児食

- ～4か月
- ～7か月
- ～1歳
- 1歳
- 2歳
- 3歳～

1歳～2歳頃の食生活

自分の意思を伝えられる
やりたい気持ちが強くなり、食事に対する意思もはっきりしてきます。

かむ力がついてくる
奥歯が生えそろうにつれて、しっかりと噛めるようになります。肉や野菜はまだ噛みにくいものもあるので、調理の工夫が必要です。

スプーンやフォークで食べられる
こぼしたり、手づかみすることもあります。スプーンやフォークを使って食べ物を口に入れることができるようになります。

調理のコツ

- 1. 歯ごたえのある大きさに切る**
歯ごたえが残るようちょっと大きめに切りましょう。野菜はやわらかくゆで、繊維を断つように斜め切りにすると、噛み切りやすくなります。
- 2. 味に変化をつける**
マヨネーズや酢、カレー粉などは少量使うだけでも味や香りに変化が出るので苦手な食材も味付けで食べやすくなることもあります。

1日の食事の目安量

主食 1つ

80～100g 8枚切り1枚 1/2玉

主菜 1つ

30～40g (肉団子2, 3個) 30～40g (切り身1/2切) 5サイズ1個 大きじ1と1/2

副菜 できれば2つ

30～40g 具と合わせて120g

果物・乳製品 ※おやつの時でもOK

1/8個 1/3本 200ml 1個 2個



【1食分のエネルギー】
おおよそ300kcal前後
※おやつは、1日90～140kcal

【1日にとりたいエネルギー】
男子 950kcal 女子 900kcal

ぱくぱく食べよう！幼児食

1～2歳頃の「食べない！」は好き嫌いのの??

乳歯が生えそろう3歳頃までは、食べにくい食材や固さ、大きさがあります。少しの工夫で、苦手な食材だと思っていたものが食べられるようになることもあります♪

例えば…

- 生野菜や海藻類→細かく刻む、加熱してやわらかくする
- 皮が残るもの(なすやトマトなど)→皮をむいてあげる
- 肉や魚→食べやすい大きさに切る、とろみをつける

クックパッド
多賀城市認可保育所(園)
栄養士会レシピ公開!

3～5歳頃の食生活

しっかりと噛めるようになる
乳歯が生えそろうので、食べられるものも多くなります。ただし、噛む力は大人に比べると弱いので、かたさや大きさは調節を。

おはしが使えるようになる
子ども用のおはしを用意してあげましょう。持ち方などチェックし、根気強く教えてあげましょう。

マナーが守れるようになる
大人の話も理解できるので、食事のマナーなども理解していくように。姿勢をよくし、立ち歩かないことなどを繰り返し伝えることで理解していきます。

調理のコツ

1. 噛む練習ができる食材を取り入れる

ごぼうやこんにゃくなど、しっかり噛まないと飲み込めないような食材を徐々に使っていきましょう。

2. お箸でつかめるサイズにする

多少凸凹があって、お箸が引っかかるような食材がおすすめです。

例：肉団子、ちくわ、ブロッコリーなど

1日の食事の目安量

主食 1つ



主菜 1つ



副菜 できれば2つ



果物・乳製品 ※おやつの時でもOK



【1食分のエネルギー】

おおよそ430kcal前後

※おやつは、1日125～195kcal

【1日にとりたいエネルギー】

男子 1300kcal 女子 1250kcal

おやつは食事の延長線

子どもは、胃の機能が十分ではないため、1日3回の食事では必要な栄養を摂り切れません。そのため、おやつは食事の延長線上で考え、軽食のメニューを基本にしましょう！

1歳～2歳



エネルギーになるものを徐々に増やしていきます。

3～5歳



運動量に応じて、腹持ちのいいものを選びます。

食べ過ぎに注意



市販の甘いお菓子やジュース、スナック菓子は糖分や塩分が高いため、むし歯や肥満につながることも。

簡単！安く！おいしい！おやつ

材料(1人分)

- マカロニ(乾) 15g
- きな粉 小さじ1～2
- 砂糖 少々

作り方

- ①マカロニはやわらかめにゆでて半分に切る。
- ②きな粉と砂糖を混ぜ合わせたら①を入れて全体にまぶして出来上がり。



食べる時の環境

足がぶらぶらするのはNG

両足の裏が床や足置きにつくと、体が安定します。足が届かない場合は、雑誌や電話帳などで足をのせる台を作るといいですよ★

テーブルが胸のやや下にくる高さで

両ひじがテーブルの面にしっかりとつくように調整しましょう。

⇒手を動かしやすく、集中して食べられるようになります!

背筋を伸ばし、姿勢よく座ることも大切。

椅子の幅と体の幅が合わないようなら

背もたれと背中の中に、折りたたんだタオルや薄いワッションを挟んで調節すると

GOOD!



テレビは電源をオフに!



おもちゃは見えないうちに

~4か月

~7か月

~1歳

1歳

2歳

3歳~

食器の選び方と使い方

お皿

ふちが垂直に立っているとすくったり刺したりしやすくなるのでこぼれにくくなります!底が平らで適度な重さがあると安定します!



コップ

てのひらで包み込める大きさで。おすすめは、中が見えて傾きを加減できる透明なコップです!



スプーンフォーク

柄に厚みがあり、にぎったときに柄の先がこぶしから少しはみ出るくらいの長さのものを。先端は、子どもの口より小さいものに!



お箸

お箸を持つ練習を始めるのは、3~5歳くらいが目安です。選ぶときは、手の長さ+3cmくらいを目安に!



お箸が上手に持てるようになるまで

お箸が上手に持てるようになるまでには、手づかみ食べから始まり、スプーン、フォークが上手に持てるようになることが大切だと言われています。遊びや色々な体験をとおし、3歳以降にお箸を持つ練習を始めてみるのがいいかもしれません。

手づかみ食べ
(10か月~)



汚れてもOKな環境でたくさんさせてあげましょう!

温度や柔らかさを感じながら、手指と口の協調運動を学んでいるよ!

手のひらにぎり
(1歳~1歳半)



スプーンに食べ物をのせてあげると自分で口まで持っていく、上手に口に入れるよ!

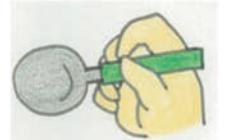
指にぎり
(1歳半~2歳まえ)



手首を返すのが上手になるよ!

フォークで食べ物を刺して口に運ぶようになるよ!

鉛筆にぎり
(2歳半~)



「鉛筆持ち」ができるようになるといよいよお箸へ!

遊びの中で取り入れる!

なかなか思うようにいかないときは、遊びや普段の生活から取り入れてみましょう★

ハンマーピコピコ
手首を動かす練習に♪



ペットボトルのキャップを開ける
親指、人差し指、中指を使う練習に♪



食事の困った!シリーズ

~4か月

~7か月

~1歳

1歳

2歳

3歳~

困った!遊び食べ

9か月ごろから2歳にかけて、手づかみ食べやスプーンを使って自分で食べようとします。

しかし、行動範囲が広がり、色々なことに興味も移るので、食器や食べ物をさわる姿が「遊んでいる」ように見えることも。

ぐちゃぐちゃにしたりわざとこぼしたり、遊び食べはママを悩ませるものですが、そんな経験や過程は一人で上手に食べるための重要なステップ!自分で食べたことそのものをほめ、見守り、応援しましょう。

困った!時間がかかる

食事時間は20~30分を目安にしましょう。

いただきますの前に、子ども自身でおかわりの時間やごちそうさまの時間を決めることも一つの対応です。自分で決めることで自発的になり、時間どおりに食べられることも…!

数字がまだ分からないときは、時計の周りにシールなどを貼り、「〇〇のシールにごちそうさま!」とわかるようにすると実施しやすく、分かりやすくなります★



こんな感じで!

困った!好き嫌い

子どもは、自我が芽生えてくると、「食べたい」「食べたくない」という意思表示をするようになります。

自我の芽生えはとっても嬉しいこと。なかなか食事が進まず戸惑ったり、大変なこともあるかもしれませんが、様々な工夫をしながら温かく見守りましょう。

「おいしい」の窓口を広げて! ////////////////

「これ、食べるかしら?」と不安げに子どもの様子を見ると、その気持ちは意外と子どもに伝わっているものです。

「ああ~!おいしい!!」と大人が食べ物に向き合うことで食わず嫌い=恐怖心が薄らぐこともあります。



自分で作ってみる ////////////////

3歳を過ぎると、手先も器用になり食事作りをお手伝いできるようになってきます。

野菜を水で洗う、ちぎる、混ぜる、味見をするなど、ママの気持ちと時間に余裕のあるときに一緒にチャレンジしてみましょう!



自分で触れてみる ////////////////

食べ物への興味・関心を持ってもらうこともこの時期は大切。

保育所(園)では、子どもたちが野菜の苗を植え、水やりをし、収穫して食べるという体験を沢山しています。自分で育てたお野菜は格別の味!にっこり笑顔で給食を食べる子どもたちが沢山います。

お家ではなかなか…そんなときは、例えば買い物と一緒に行き、食材を選んでみるなどもいいですね!

無理強いほしくない!食べたらほめる! ////////////////

食べられたら「わあ!食べられたね、ママうれしいよ!」と、やったことを認めてあげましょう。苦手なものが食べられたという達成感だけでなく、認めてもらえることで子どもは「もっとよるこぼせたい!」という気持ちや自己肯定感を高めることにつながります。

ママたちがやっているアイデア紹介!!

- 行動編**
 - 買い物と一緒にいき、「どれがおいしそう?」と聞いて選んでもらう。
 - 絵本と一緒に見る(野菜の絵本)。
 - きのことほぐし、白菜ちぎりなどのお手伝いをおして、食材への関心や食べる意欲につなげている。
- 食事編**
 - 食わず嫌いにならないよう、親が見本になっておいしそうに食べることを心がけている。
 - 苦手な物を無理に食べさせず、本人が自ら食べた時に一緒に喜んで楽しい雰囲気を作る。
 - お弁当が大好きなので、たまに夕飯をお弁当箱につめている。

他にもまだまだあります!



多賀城市子どもの食アンケートより抜粋

子育てあるある4コマ ~意外と食べた編~



お家ではなかなかピーマンを食べくれないが子ちゃん。

今日は、初めて親子クッキングに参加してみました。



ピーマンをステーキナイフで切って、みんなで春巻きを作ったよ。

あら不思議。普段は食べないのに今日はばくつ…!!



自分で作ったこと、みんなで楽しく食べたことでおいしく食べることができました!

ぴっかぴかの元気な歯！

～4か月

個人差はありますが、生後5～10か月頃に乳歯がはえ始めます。初めて歯が生えてくる頃はムズムズした感覚があるため、手を口に入れたり物を噛んだりすることがよくありますが、特に問題はありません。20本の乳歯がはえそろうのは、3歳前後とされています。

～7か月

～1歳

歯のはえ方

6～9か月頃

下の乳前歯がはえてくる



●乳歯のはえ始め

歯がはえてきたら、清潔なガーゼや脱脂綿などで歯の汚れを拭き取りましょう。

9～10か月頃

上の乳前歯がはえてくる



●上下の乳前歯がはえてきたら

歯ブラシを使って優しく歯みがきしましょう。また、食後にコップで水を飲ませたり、ガーゼで軽く拭いてあげたりするのも効果的です。

11か月～1歳頃

上下乳前歯が4本ずつはえる



歯がはえる前に…

お口の周りや口の中を触られることに慣らすことで、歯みがきを受け入れやすくなります。

例:きれいに洗ったお母さんの指で、赤ちゃんの機嫌の良い時に、歯ぐきやほっぺの内側をやさしく撫でてみる。

歯ブラシの選び方

毛のついた頭の部分が小さめのもの(毛の部分が下の前歯2本分の長さのもので毛先が丸く加工してあるもの)

交換のめやす

裏から見て毛先が飛び出すようになったら。1か月に1本くらい。



仕上げみがきを楽しい時間に♪

みがき方



①「寝かせみがき」で頭を固定しましょう。



②指を上手に使いましょう。上の前歯は、上唇の裏のスジを引っ掛けないよう人差し指でガード。



③えんぴつ持ちで小さく横に動かしましょう。



なれたらひざの上で

ここに注意してみがこう！

- ① 歯は擦るもの!
- ② 歯と歯の間!
- ③ 歯と歯ぐきの境目!
- ④ 奥歯の溝の部分!



乳歯でも油断は禁物！

「いずれ生えかわるから大丈夫」と思っていませんか？乳歯がむし歯だと、よく噛めなくてあごが十分に成長せず、永久歯の歯並びに影響を及ぼしたり、せっかくの大人の歯がむし歯になりやすくなります。

泣いたり嫌がるときは

みんな同じ★

「イーが上手だね」「ア～もできるかな？」など、ほめながらみがく

絵本を読んで歯みがきの大切さを楽しく伝えてみる

ぬいぐるみと一緒にみがいてみる

毎日の積み重ねで“楽しい”と思えるようになります！





～4か月

～7か月

～1歳

1歳

2歳

3歳～

1歳2か月～1歳6か月頃

奥歯(第1乳臼歯)がはえる



●奥歯がはえてきたら

歯ブラシを使って、きちんと歯みがきをしましょう。歯ブラシは、子ども用と仕上げ歯みがき用を用意し、仕上げ歯みがきを始めましょう！

フッ素塗布

フッ素は歯を強くして、むし歯を予防する効果があります。むし歯菌の出す酸に対してより強くなり、むし歯になるのを防ぎます。生えたばかりの歯に塗布するとさらに効果的です。

3歳頃

乳歯がはえそろう



●乳歯がはえそろってきたら

仕上げ歯みがきを続けましょう。歯と歯の間は、糸ようじを使うといいですよ！

うがいと歯みがき粉

1歳6か月を過ぎた頃からうがいの練習も始めてみましょう。歯みがき粉は、うがいができるようになってから使いましょう！

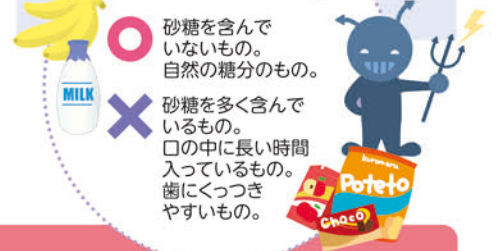
生えかわり

前歯は5～7歳 奥歯は10～12歳



乳歯は小学校の高学年まで使います

むし歯に注意！



○ 砂糖を含んでいないもの。自然の糖分のもの。
 × 砂糖を多く含んでいるもの。口の中に長い時間入っているもの。歯にくっつきやすいもの。

気になる歯のあれこれ

Q 夜のおっぱいでむし歯になっちゃうの？

A 食べカスが残った状態をそのままにして寝てしまうと、むし歯発生の可能性が高くなります。

離乳食が始まると、食べかすなどの汚れが歯と歯の間に残りがちです。1歳以降はジュースやおかしなども食べる機会が増え、さらに歯みがきしにくい奥歯も生えてくるためより細菌なども付着しやすくなります。

母乳の糖分だけではむし歯の原因にはなりません、食べカスとくっつくことでむし歯ができる可能性はあります。寝る前にしっかり歯みがきし、口の中をきれいにすることでむし歯を防ぐことができます！

Q 食事のあとは必ず歯をみがくべき？

A 食事のあとはできるだけ歯をみがきましょう。

乳歯は、やわらかいためむし歯になりやすく、進行が早いのが特徴です。歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目、奥歯のかみ合わせの溝に注意して歯をみがきましょう。就寝中は唾液の分泌が減ってしまい、むし歯になりやすくなります。特に寝る前はしっかり歯をみがきましょう！

Q 指しゃぶりは歯並びに影響する？

A 3歳を過ぎての習慣的な指しゃぶりは、歯並びやあごの発育などに影響するといわれています。

生後2～3か月を過ぎ、手の動きが活発になると指しゃぶりが始まり、その後何でも口に入れていくように。こうした行動を通し、食べる、話すといった口腔機能の発達が促されてくるので、2歳6か月～3歳頃までの指しゃぶりは温かく見守ってOKです！

一方で、指しゃぶりは子どもの安心材料になっていることも。3歳以降も続く場合はご相談ください。



ぴっぴかぴかの元気な歯！

子育てあるある4コマ ～もう怖くないよ！編～

仕上げ歯みがきはとっても大変…
とにかく、よく泣く…



嫌だ～！！！！
歯みがきキライ！！！！

歌を歌ったり～



よくがんばったね～♡

ほめたり
声をかけたり～

毎日、寝る前になんとかなんとか
続けてみた結果…



よしよし

あら
あら

あれあれ!?
大きくなったら…
できるようになりました★



歯みがきできるもん♪

きょうだいのできた上の子も、ひとりっ子も！ 赤ちゃん返りへの対応法

～4か月

～7か月

～1歳

1歳

2歳

3歳～



- 今までできていたことを「できない!」といってやらない。
- いつも以上に抱っこをせがんだり、甘えることが増える。
- 「食べさせて～」と自分で食べない。食事中、膝に乗ってくる。
- おねしょをするようになる。
- おっぱいを欲しがると、など…

急に甘えん坊になったり、今までできていたことができなくなると、わがままな子になったのではないかと心配になりますね。しかし、このような状況は、成長の段階で誰にでも起こり得ることです。

きょうだいのできた時だけでなく、ひとりっ子でも、末っ子でも、成長して自立する機会が増えると、起こることがあります。

赤ちゃん返りは、子どもからお母さんお父さんへの大切なメッセージです。“わがまま”と決めつけずに、対応してあげましょう。

親をちょっと困らせるような行動の裏には・・・

「もっと、私(ぼく)を見て!!!」という気持ちが隠れています。

その行動により、ママ・パパに、もっと関わって欲しいのという気持ちの表れです。だから、そんなときは、ありのままを受け止めてあげてください。→p17

褒められたり、「あなたが大事、あなたが大好き」が伝わることで、“自分は大切な存在”と感じられることが、子どもの心にはとても大切です。

ぎゅっと抱きしめてあげるなど、スキンシップをとることで、「あなたの味方よ。大丈夫、安心して」がダイレクトに伝わりますよ。



きょうだいのできた時は特に・・・

今まで自分だけに向いていた家族の愛情が、“すべて妹や弟に奪われてしまう”という気持ちになってしまうものです。

親としては、平等に接していても、上の子が不満を持つのは、自然なことです。上の子が赤ちゃん返りをしたら、

とことん甘えさせよう!

～ポイント～

- 1 まずは上の子を優先!
- 2 名前で呼ぶ。
(○○お姉ちゃん、○○お兄ちゃんでもOK)
- 3 一緒に赤ちゃんのお世話をする。
(おむつもってきて・ゴミほいできてなど、簡単なお手伝いをしてもらってたくさん褒めよう)
- 4 上の子と2人の時間をもつ。
(少しの時間でもママ・パパを独占させる!)
- 5 たくさんスキンシップを!
(ぎゅっと抱きしめたり、ほっぺをくっつけたり、いい子いい子したり)



「とことん甘えさせよう」に加えて きょうだいの年齢差によって 気をつけるポイント

○1歳差(年子)・・・

小さな赤ちゃんと大きな赤ちゃんがいる状態。上の子はまだ我慢ができません。協力してくれる人が近くにいる場合は遠慮なく相談しましょう。

○2歳差・・・

自我が芽生えて何でも自分でやりたいが上の子は、やりたいことが思い通りにできずにかんしゃくを起こすこともあります。

下の子を可愛がったり、手伝おうとしてくれる反面、「自分のパパとママを取られた」という嫉妬の気持ちも持っています。気持ちをくんだ声かけをしましょう。→p17

○3歳差・・・

3歳代は我慢することができるようになってきます。聞きわけのいい子、と安心せず、今まで以上に目配りをしてあげましょう。

言葉である程度のこと理解できるので、「大好き、大切」を伝えてあげましょう。

○4～5歳差・・・

きょうだいのできたと望む年代になり、積極的にお世話をしてくれます。しかし、嬉しい反面、親の愛情を奪われるのではないかと不安にも駆られています。上の子に期待しすぎないようにしましょう。

○6歳以上・・・

年が離れると、上の子は寂しさを表わすことができません。我慢しすぎていないか、寂しがっていないか、フォローしていきましょう。

きょうだいのできた上の子も、ひとりっ子も!
赤ちゃん返りへの対応法

知っておこう！子育ての昔と今

おじいちゃん、おばあちゃんから、子育てについて色々なアドバイスを受けることもあるかと思いますが、子育ての大先輩!とっても心強いですね。でも…子育ては、時代によって変わってきています。パパ・ママにとって助けとなることもあれば、逆に混乱したり不安になることもあるかもしれません。世代によって考え方が異なるのは自然なことです。昔と今の違いを知って、必要なときはおじいちゃんおばあちゃんにも伝えましょう。

- ～4か月
- ～7か月
- ～1歳
- 1歳
- 2歳
- 3歳～

抱っこ

昔 「抱きぐせ」をつけると、抱っこを求めて泣くようになり、手がかかる。

今 抱っこはとっても大切なスキンシップで心の成長に必要。たくさん抱っこした方がいい。

母乳

昔 数十年前はミルクの利用が流行った。

今 愛着形成や母親の健康増進にも役立つことが分かってきた。



授乳の間隔

昔 3時間おきがいい。育児書にも記載され、産院での指導もそうだった。

今 母乳の場合は赤ちゃんが欲しがったら授乳する。ミルクの場合は3時間おきがめやす。

うつぶせ寝

昔 頭の形がよくなる。寝つきがよくなる。

今 乳幼児突然死症候群の予防のため、医師の指示がない場合は「あおむけ寝」が推奨されている。



授乳中の食べ物

昔 おっぱいがよく出るようにと、おこわや赤飯、お餅などもち米を食べるよう勧めた。

今 3食バランスよく食べるのが大事。もち米や脂っこいもの、カロリーの高いものの食べすぎは乳腺炎の原因となることもある。

卒乳・断乳



昔 母子健康手帳に「1歳までに断乳完了」の記載があった。

今 子どもが自然とおっぱいから離れるまで授乳して問題ない。

日光浴・外気浴

昔 日光浴をしないと、くる病(ビタミンD欠乏症)になる。


今 「外気浴」で赤ちゃんを外気や温度差に慣らし、紫外線の強い10～14時の時間帯をさげ、直射日光が当たらないようにする。

湯上りの白湯

昔 お風呂上りに白湯を飲ませる。

今 離乳食開始前の水分は、母乳・ミルクで十分。



離乳食の準備

昔 3～4か月から離乳食の準備として、果汁等をスプーンで飲ませることが勧められていた。

今 離乳食前に果汁を与える必要はない。スプーンの使用は、赤ちゃんの摂食機能の発達に合わせて、離乳食開始以降でよい。

食物アレルギー

昔 アレルギーについて一般的に知られていなかった。あまり気にされていなかった。

今 離乳の開始や特定の食物の摂取開始の時期を遅らせても予防にはならないことから生後5～6か月頃から離乳食を開始する。

箸・スプーンの共有

昔 大人が噛み砕いたものを離乳食として与えていた。大人が使った箸やスプーンで食べさせることも普通だった。

今 むし菌は大人から感染することが分かり、箸やスプーンの共有は勧められていない。周囲の大人も、自身の口の中をむし菌のない清潔な状態に保つ。

おむつはずれ

昔 早めに外した方がいい。

今 脳とからだの発達が進むと自然に外れていく。大人の都合を押し付けず、様子を見ながら焦らず進める。

チャイルドシート

昔 チャイルドシートそのものがなかった。あってもとても珍しいものだった。

今 2000年の道路交通法で、6歳未満の使用が義務付けられた。

成長のめやす

昔 粗食の時代は、「体重が多い」ことが健康の証だと思われていた。

今 幼少期の太りすぎは成長してからの生活習慣病につながりやすい。母子健康手帳の成長曲線がめやす。



時代によって変わるものなのね。知れてよかったわ。

知らなかった…!

考え方の違いが時代によるものとわかると、納得できる気がするし、お互いわかり合えそう!

知っておこう！子育ての昔と今

子どもの病気と対応

～4か月

受診のタイミングは？

～7か月

～1歳

1歳

2歳

3歳～

あわてて病院に受診する前に、お子さんの全身状態をよく観察しましょう。
発熱、咳、下痢、嘔吐などの症状があっても食欲があり機嫌がよければ、様子を見てよい場合があります。
反対に主な症状はないのに、ぐったりしている時、また3か月未満の赤ちゃんが発熱した時はすぐに受診しましょう。

上手なお医者さんへのかかり方

受診する場合は小児科へ行きましょう。パパやおじいちゃん、おばあちゃんなど普段お子さんをみている人以外の方が連れていく場合に病状などが説明できないケースがあります。受診前に下記を確認しましょう。

医師へ説明のポイント

- どんな症状がいつからか
- 最初の症状と、時間とともにどう症状が変化したか
- 家庭で実施した対処法



※症状や体温の変化や尿・便の状態を記録したものなどを持参すると
医師にとっても分かりやすく、説明しやすい資料となります！

休日・夜間に困ったら・・・

宮城県子ども夜間安心コール

急な発熱や急なケガの時・・・すぐに受診させたいほうが良いのか、
様子をみても大丈夫なのか、迷った時に。

- プッシュ回線の固定電話、携帯電話からは局番なしで

#8000

- プッシュ回線以外の固定電話、PHS等からは

TEL:022-212-9390

〈相談時間〉
365日／午後7時～翌朝午前8時まで

塩釜地区休日急患診療センター

日曜日・祝日	【受付時間】 午前8:45～11:30 午後1:00～4:30
土曜日 (小児科のみ診療)	【受付時間】 午後6:30～9:30 (祝日にあたる日は日曜日・ 祝日の受付時間と同じ)

問い合わせ先

所在地：宮城県塩竈市錦町7-10
TEL:022-366-0630



子どもの熱中症を防ぐポイント

- ① 顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう。
顔が赤く、大量の汗をかいている場合は要注意！
- ② 水筒やペットボトルを持ち歩き、こまめに水分補給を！
利尿作用が少なく、ミネラルを多く含む麦茶等がおすすめ
- ③ 日頃から暑さに慣れさせる。
体内の熱を素早く効率的に放出しやすくなります。
- ④ 服装で予防！
帽子の着用はもちろん、速乾性の高い素材の服を選びましょう。
(参考：熱中症環境保健マニュアル2018 環境省)

地面からの照り返しには注意！！

大人より地面に近い子どもやベビーカーは熱の影響を受けやすいことを意識しましょう。

どんなに短い時間でも
車内への置き去りは絶対だめ!!



備えよう！災害時困らないために・・・

災害時、大人のみで乗り越えるのと、子どもがいるのとでは、状況が全く違います。
子どもがいるからこそ必要な防災減災対策をしておきましょう。

まずは、家の中の安全対策！ 環境面を見直そう！

- 倒れそうな家具はないかな？
- 落ちそうな家電はない？
- 散らかって困る物(ガラス製の物など)は置いてない？



家具の固定や安全装置をつける、飛散して困る物は置かないなど、環境面を見直そう。

家族で、どこに逃げるか確認しておこう！

- 町内・自治会などが決めた避難場所
- 市町村が指定する避難場所
- 家族で連絡が取り合えない時に約束しておく待ち合わせ場所

● 非常時の連絡先・電話番号

なまえ	TEL
なまえ	TEL
なまえ	TEL

災害伝言ダイヤルを知っておこう！

《伝言の登録》

ダイヤル171のあとに1
↓
電話番号を市外局番からダイヤル
(携帯電話でも可)
↓
例)「〇〇です。家族は全員無
事。〇〇避難所にいます」
*伝言内容は30秒以内
*伝言保存期間は録音後48時間

《伝言の再生》

ダイヤル171のあとに2
↓
連絡をとりたい相手の電話
番号を市外局番からダイヤル



※その他、各携帯電話会社が、災害用伝言板サービスを開設します。

非常用リュック



- | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 | <input type="checkbox"/> 健康保険証 | |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ | <input type="checkbox"/> 着替え | |
| <input type="checkbox"/> ガーゼ | <input type="checkbox"/> おしりふき | |
| <input type="checkbox"/> タオル&バスタオル | <input type="checkbox"/> 水 | |
| <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> 消毒剤 | <input type="checkbox"/> 清浄綿 |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> カイロ | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> 予備の哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> ミルク など | |

※食物アレルギーがある場合、離乳食とミルクは多めに備えましょう。

ライフラインがストップしたら？ こんなものがあると助かります。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ボトルの飲料水 | <input type="checkbox"/> 紙コップ・紙皿 |
| <input type="checkbox"/> 飲料水を入れるタンク | <input type="checkbox"/> ナイフ |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 電池 | <input type="checkbox"/> 新聞紙 |
| <input type="checkbox"/> 卓上ガスコンロ・ガスボンベ | <input type="checkbox"/> レトルト食品・缶詰・パックのご飯 |
| <input type="checkbox"/> 石油ストーブ | <input type="checkbox"/> ビスケットなどの非常食 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 生理用ナプキン・ |
| <input type="checkbox"/> ライター・マッチ | <input type="checkbox"/> いらないタオル |
| <input type="checkbox"/> サランラップやアルミホイル | |

こんな時はどうすれば？！

Q: 母乳で栄養が足りているの？



A: ママがしっかり食べられていないと、不安になるかもしれませんが、赤ちゃんが元気でいつものようにおしっこが出ていれば大丈夫です。なるべく落ち着ける場所で、赤ちゃんが欲しがるときに欲しがるだけ飲ませてあげましょう。

Q: 哺乳瓶がないときは？



A: 赤ちゃんでもコップから飲むことができます。
① ミルクを紙コップに半分以上入れます。
② しっかり目が覚めている時に、たて抱っこします。
③ 紙コップを赤ちゃんの下唇にあてて、少量ずつ飲ませます。
赤ちゃんのペースに合わせてゆっくり飲ませましょう。1回の授乳は30分位で切り上げましょう。

Q: 紙おむつが少なくなった時は？

A: 紙おむつの外側は防水なので、何度か使えます。手持ちが少なくなったら、生理用ナプキンやタオルなどを中に敷く、吸収体まで汚れたら、それを取って外側だけオムツカバーとして使うことができます。



Q: おむつかぶれを防ぐには？

A: ティッシュや使い捨てできる布を濡らして、うんちをふき取ります。ペットボトルに入れたお湯で、お尻を洗います。1日に1回は石鹸で洗い、お湯でしっかり流します。乾いた布などで押さえ拭きをして、よく乾燥させてからおむつを当てます。



たくさんたくさんありがとう。
いよいよ小学生。
もう6歳になったよ。

お兄ちゃん、お姉ちゃんだよ！
だけど、、、まだまだ6歳。

はじめての学校。はじめての授業。
はじめての先生。はじめてのお友達。

実は、不安だらけ。
毎日がドキドキの連続なんだ。

だからね、そんなときは
たくさん、たくさん、ギュって抱きしめてね。

そうすると、とっても安心するんだ。

大好きだよ。



赤ちゃんだと思っていたら、あっという間に小学生。
すっかりお兄ちゃん、お姉ちゃんになりましたね。だけど、まだまだ6歳。
小さい体でたくさんの環境の変化に慣れようと必死に頑張っています。
時には泣いてしまうこともあるかもしれません。親を困らせることがあるかもしれません。
そんなときは、お子さんをぎゅっと抱きしめてあげてくださいね。
“どんなときでも近くにいるよ”のメッセージが子どもにとっての安心の材料になります。
たくさんの愛情を注いであげてくださいね。

多賀城市