



こども総合センター内
有田川町下津野 245-1
☎ 52-5474(FAX 兼用)

○親子で楽しく、幸せな離乳食を

～食を楽しむことで生きる力が育ちます～

離乳食は「飲む食事」から「噛んで食べる食事」に移るための練習期間。その子のペースで慣らしていきましょう。



目安の月齢でステップアップしなくちゃ！と焦らないで

→ その月齢になったからといって急にレベルアップしなくても大丈夫！後戻りすることもよくあります。個人差も大きいから、「目安どおりに進まなくて当たり前」と思ってドーンとかまえていてください。

ゴックン期（5 カ月から6 カ月頃）

食べることに慣れて2回食になる頃から、栄養バランスを意識できるようにしましょう。

Q. ママの手作りよりベビーフードの方が好きみたい？！

⇒ A. ゴックン期はベビーフードだけでも OK。

Q. 離乳食の前にミルクを欲しがって大泣きする。

⇒ A. 離乳食の時間を早めて、空腹になりすぎないうちに食べさせてみましょう。

モグモグ期（7 カ月から8 カ月頃）

そろそろ2回食にして食事のリズムを作っていきます。この時期からは少量の調味料も OK。極薄味が基本です。

Q. 与えるだけ食べてしまい「もっと！」と欲しがって怒ります。

⇒ A. 赤ちゃんの食欲は個人差があります。たんぱく質以外ごはんや野菜は欲しがらなくても大丈夫。

Q. にんじんやほうれん草がそのままうんちに出た。

⇒ A. 栄養は吸収されているので安心して。食べたものがうんちに出てくるのは、よくあること。

カミカミ期（9 カ月から11 カ月頃）

いよいよ3回食へ。決まった時間に食べるようにして、食生活のリズムを整えていきましょう。

Q. 歯が生えてなくても、目安通りに進めていい？

⇒ A. 歯が生える時期には個人差があります。歯が生えていなくても、歯茎でつぶして食べるので大丈夫です。

Q. 離乳食もミルクもたっぷり。肥満に心配はない？

⇒ A. 母子健康手帳にある成長曲線に沿って増えているのなら大丈夫。将来、生活習慣病につながる悪性肥満になる心配はまずありません。

パクパク期（1 才から）

朝昼晩と決まった時間に食事をするように心がけましょう。必要な栄養の8割を離乳食からとるようになりますが、足りない栄養を補うため、おやつは第4の食事となります。

Q. 手づかみ食でもいいですか？

⇒ A. しっかり手づかみ食をすることで、自分の一口量を覚え、スプーンも上手になっていきますよ。

幼児食

一生続く食生活の基礎が作られる大切な時期。味付けは薄味、素材本来のおいしさを。

夏の健康



○熱中症 気温・湿度に注意して水分補給をこまめにし、活動と休息のバランスをこまめにとりましょう！

○皮膚疾患や結膜炎を含む感染症（とびひ、ヘルパンギーナ、手足口病、プール熱など）に気をつけましょう。

○沐浴や清拭、着替えを行い、清潔に過ごすことを心がけましょう。

○水あそびのあとは、しっかりと休息をとりましょう。



おすすめ！

ママ、パパも楽しめる絵本

『おまえ うまそうだな』 宮西 達也

『999 ひきのきょうだいのほしをさがしに』

木村 研、村上 康成