

食育の知恵袋 118



【妊娠1～4カ月】

主食、主菜、副菜



×3

1日分の食事

妊娠初期は
妊娠前と同じ食事で
大丈夫！

【5～7カ月】



1日分の食事

つわり中などは
無理をしない

妊娠中期は、
1日の食事に
主菜、副菜、果物を
プラスしましょう！

【8～10カ月 授乳期】

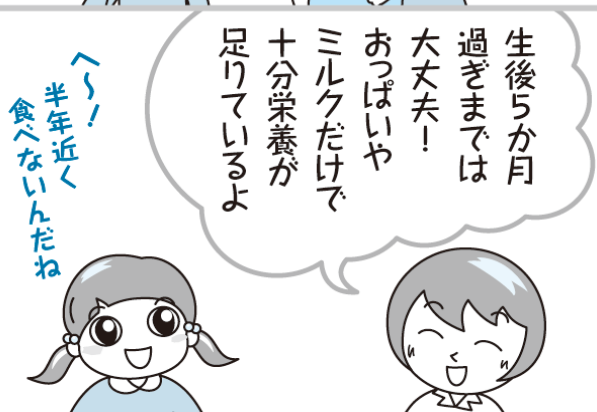
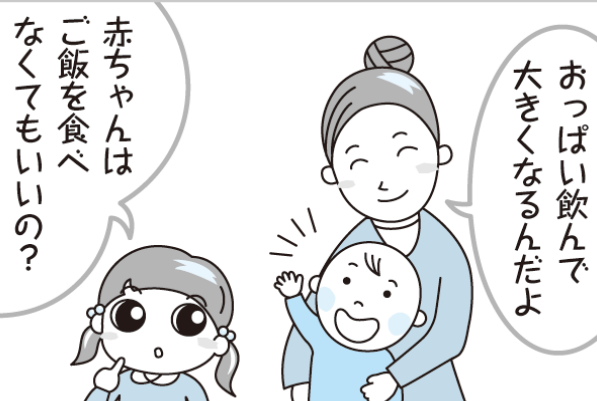


1日分の食事

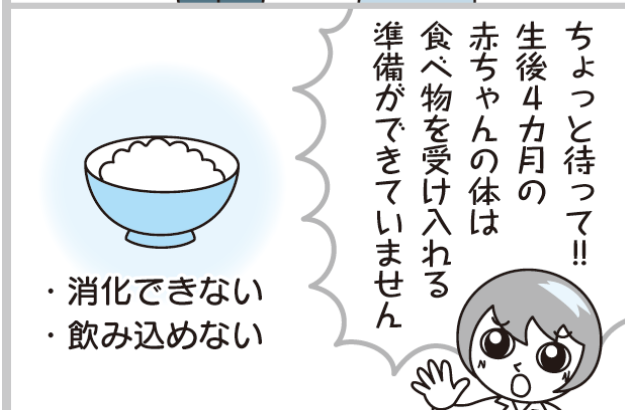
アスリート
並みですね

授乳期が
近づく、さらに
主食と牛乳・乳製品を
プラス。量より質が
大切です

食育の知恵袋 117



食育の知恵袋 120



食育の知恵袋 119



食育の知恵袋 122



食育の知恵袋 121



✓ 支えれば座ることができる

✓ 首がすわっている



✓ スプーンを嫌がらない

✓ 食べ物に興味を示す



食育の知恵袋 124



タンパク質
炭水化物
脂質

母乳やミルクは栄養がいっぱい

離乳食だけでは足りないの！
5〜6か月のころは
母乳やミルクからとる
栄養が大切です



食育の知恵袋 123



離乳食開始から

1週目 おかゆ
2週目 野菜
3週目 とうふ 白身魚

パパさんダメです！
離乳食は消化の良いものから
すすめてください



食育の知恵袋 126



おかゆ

野菜

魚・豆腐

1回目
(午前)

30
グラム

10
グラム

10
グラム

2回目
(午後)

10
グラム

10
グラム

しばらく
お休み



胃腸が慣れるまで
2回目の量は
少なめに。
食事と食事の間は
3〜4時間、
空けてくださいね



食育の知恵袋 125



かぼちゃを使った楽チン離乳食



①かぼちゃ1/8個を
ラップで包む



②レンジに入れて、
600ワットで4分加熱



③皮から実をとり、
お湯でのばす



④余ったら製氷皿に
入れて冷凍庫へ

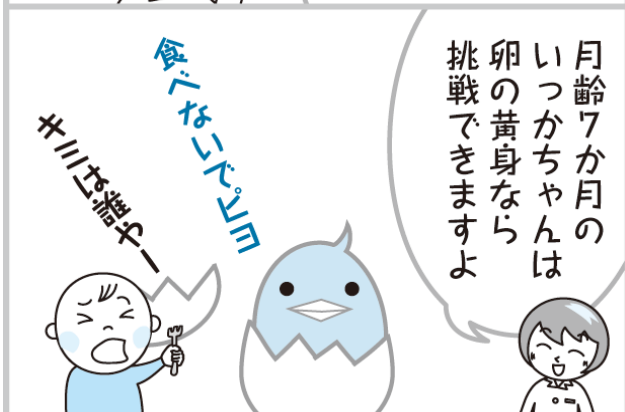


食育の知恵袋 128



	MILK	卵	パン
5か月	×	×	×
7か月	煮汁○ 飲用×	黄身○ 白身×	○
9か月		○	
12か月	温めて 飲用○		

離乳食では小麦（パン）や卵、牛乳などが要注意！
適した月齢まで控えましょう



食育の知恵袋 127



月 齢	調理方法(かたさ目安)
5~6か月	すりつぶす (ヨーグルト)
7~8か月	煮てフォークで つぶす(とうふ)
9~11か月	5センチ角に切る (バナナ)

かたさといつしよに量も多くします



食育の知恵袋 130



月齢と食事の回数

	朝	昼	晩
5～6か月			
7～8か月			
9～11か月			



いっかも晩ごはん食べたーい!
残念でした!
もう少し成長したら
1日3食に
しましよう

成長が
必要なのは
消化器官よ



体が
成長すれば
いいのね!



食育の知恵袋 129



卵

ゆで卵にして、
黄身だけを少しずつ
おかゆに混ぜる

パン

みみは固いので除き、
細かくちぎって
牛乳などで煮る



牛乳

飲用ではなく
ごはんやパンの
煮汁として使用

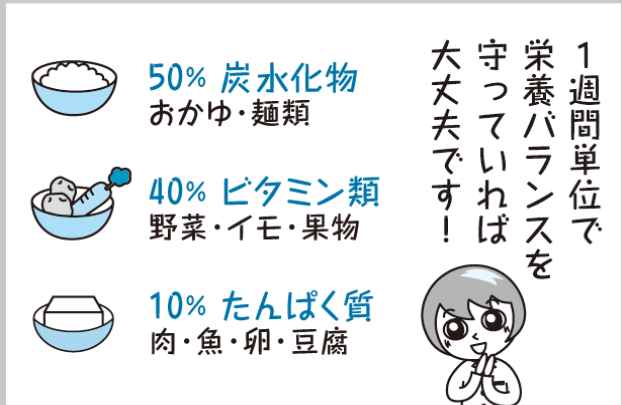
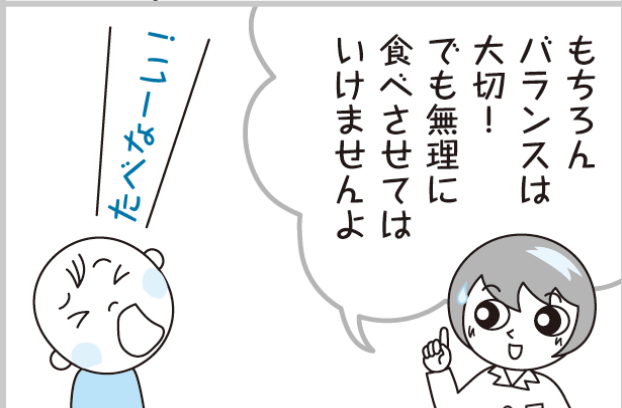
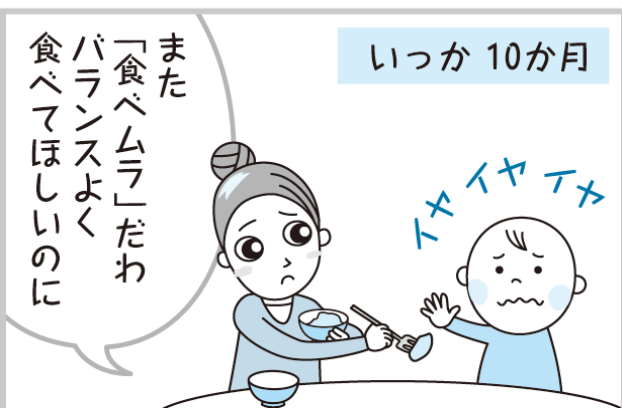
ことしも
ヨロシク

なぜ
ヒヨコ?

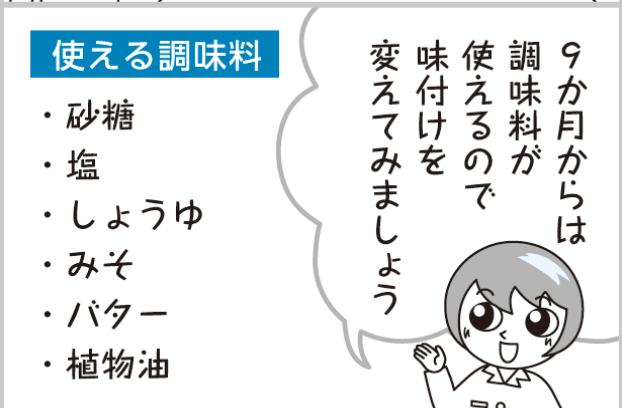
初めて挑戦
するときは
体調が
良い日を
選ぶピヨ



食育の知恵袋 132



食育の知恵袋 131



食育の知恵袋 134



手づかみ初期

つぶれにくい
ゆでた野菜
スティック
(にんじん・大根など)



手づかみ中期

丸めた野菜
(かぼちゃなど)

よし子さんが
教えてくれた
手づかみメニューの
おかげです!



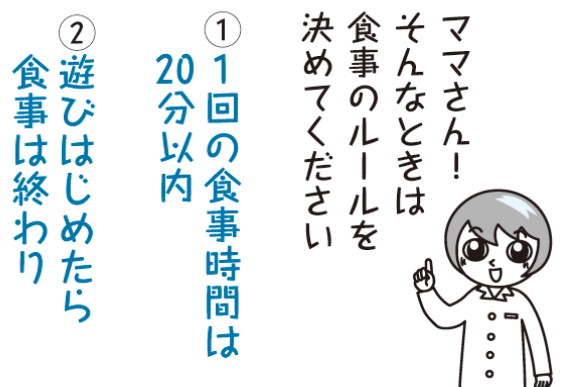
バックナンバー
QRコード



離乳食シリーズは
今回で終了です
来月から新シリーズが
スタートします

■問い合わせ 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 133



■問い合わせ 保健センター ☎72-0343