

前期離乳食教室



本日の流れ

①保健師から「生活リズム」

②栄養士から「離乳食の進め方」

③助産師から「はっぴー産後ケア事業」

生活リズムについて

生活リズムを整えるメリット

- 健康な生活を送る基本になる
- 成長の土台になる
- 離乳食の回数を進めやすくなる
- 将来の生活習慣病予防になる

生活リズムについて

昼ごはん

お昼寝

しっかり遊んで、
適度に疲れましょう

朝ごはん

朝起きる

朝の光を浴びる
と体内時計がリセットされます

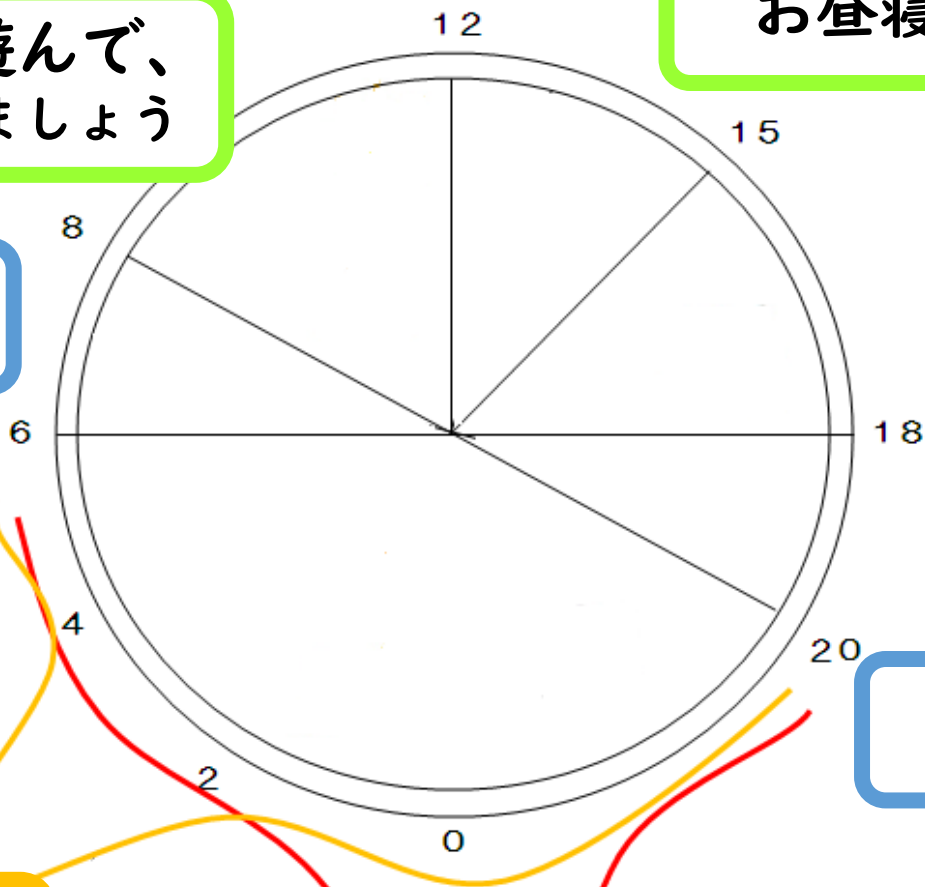
夜ごはん

寝かしつけて、
翌日も起きやすく

寝る

朝の光がメラトニンを出し、
気持ちを穏やかにします

成長ホルモンが出ている
時間帯には睡眠を



寝かしつけのポイントについて

- ① 部屋を暗くすること
- ② 入眠儀式を作ること
- ③ 質の良い睡眠を妨げる物を避ける

離乳食の役割

- ・エネルギーと栄養素をとる
- ・食べる練習をする
- ・生活リズムをつくる
- ・食べる楽しさを知る



離乳食の基本ルール

①「味つけはしない」

→ だしを活用する



②はちみつは満1歳まであげない



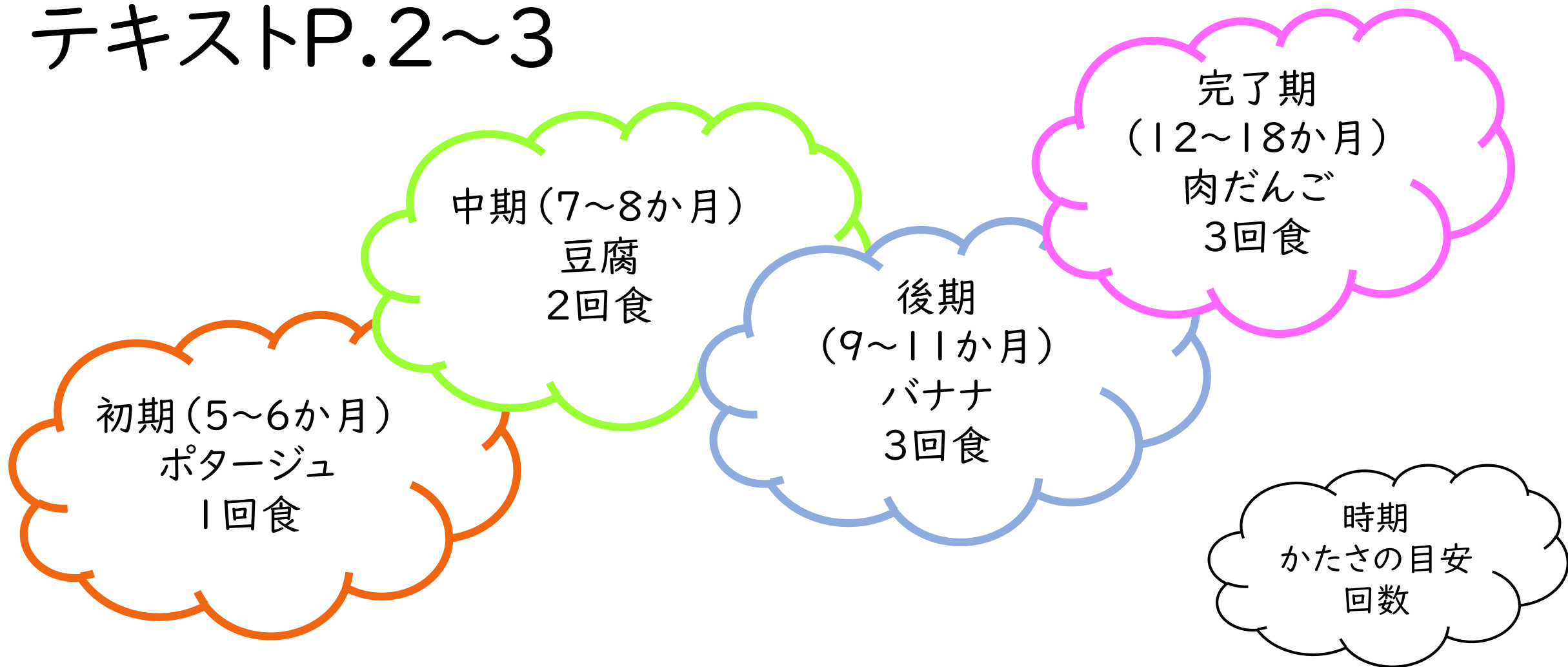
③新しい食品は1日1種類1さじから



④調理は清潔に、必ず火をとおす

離乳食の4つの時期

テキストP.2~3



スタートの目安

★5～6か月頃

★赤ちゃんの様子

食べたそうにしている

よだれが出る

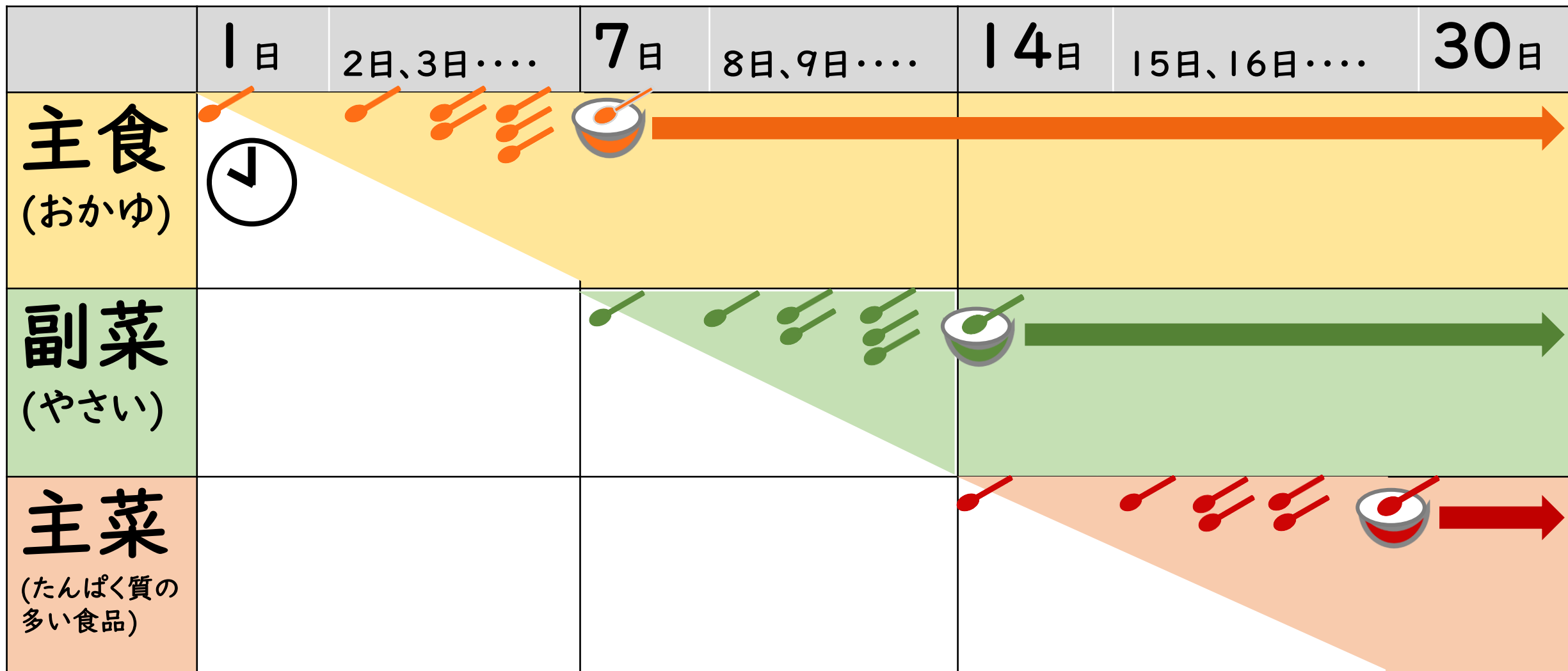
大人が食べる様子をじっと見る



1日目からの進め方



離乳食のあとは、
母乳・ミルクをほしがるだけ



さあ、始めよう!

★午前中の授乳を離乳食に例)



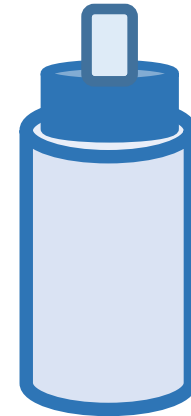
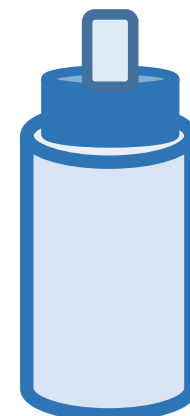
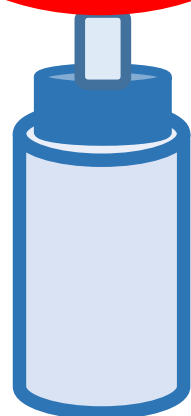
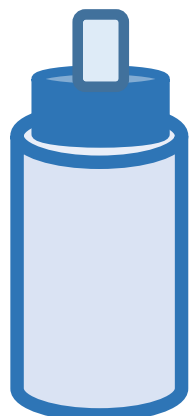
7:00

10:00

14:00

17:00

21:00



母乳・
ミルク

母乳・
ミルク

母乳・
ミルク

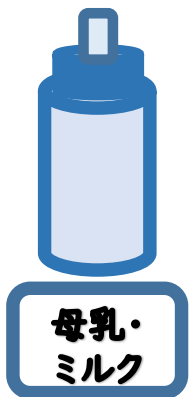
母乳・
ミルク

母乳・
ミルク

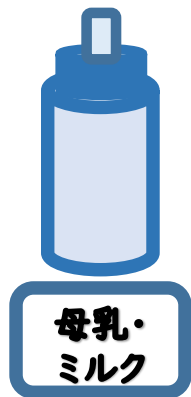
まずは おかゆから

ポタージュ状
↓
ヨーグルト状

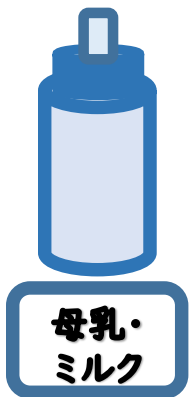
1日目



2日目



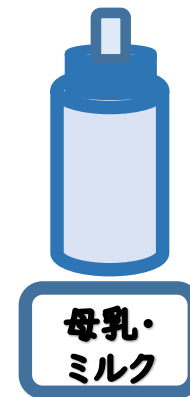
3日目



4日目



5日目



6日目



つぎに 野菜...

7日目



おかゆ

+

8日目



おかゆ

+

9日目



おかゆ

+

10日目



おかゆ

+

11日目



おかゆ

+

12日目



おかゆ

+



離乳食の後は、母乳・ミルクをほしがるだけ

慣れてきたら

たんぱく質の多い食品を...

13日目 14日目 15日目 16日目 17日目 ⇒



おかゆ・野菜 増やしていく

+

+

+

+

+



離乳食の後は、母乳・ミルクをほしがるだけ

5・6ヶ月頃の食品



おかゆ中心にする
食パン

じゃがいも
さつまいも



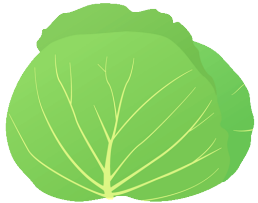

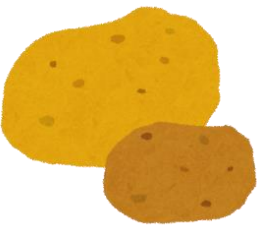






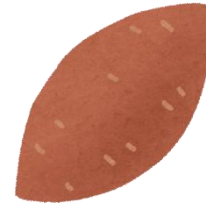






アクの少ないものから始める
季節の野菜



白身魚、絹ごし豆腐、しらす干し
プレーンヨーグルトは少量に



～季節の食材の例～

春	夏	秋	冬
 <p>きゃべつ</p>  <p>たまねぎ</p>  <p>じゃがいも</p>  <p>いちご</p>	 <p>とまと</p>  <p>きゅうり</p>  <p>かぼちゃ</p>  <p>すいか</p>	 <p>にんじん</p>  <p>さつまいも</p>  <p>たまねぎ</p>  <p>りんご</p>	 <p>ほうれん草</p>  <p>だいこん</p>  <p>はくさい</p>  <p>みかん</p>

冷凍保存

テキスト P.33

1回ずつに使う食材はほんの少し。
まとめて作って1回分ずつ冷凍しておく便利です。

1週間を目安に使いきる

使うときは再加熱をする

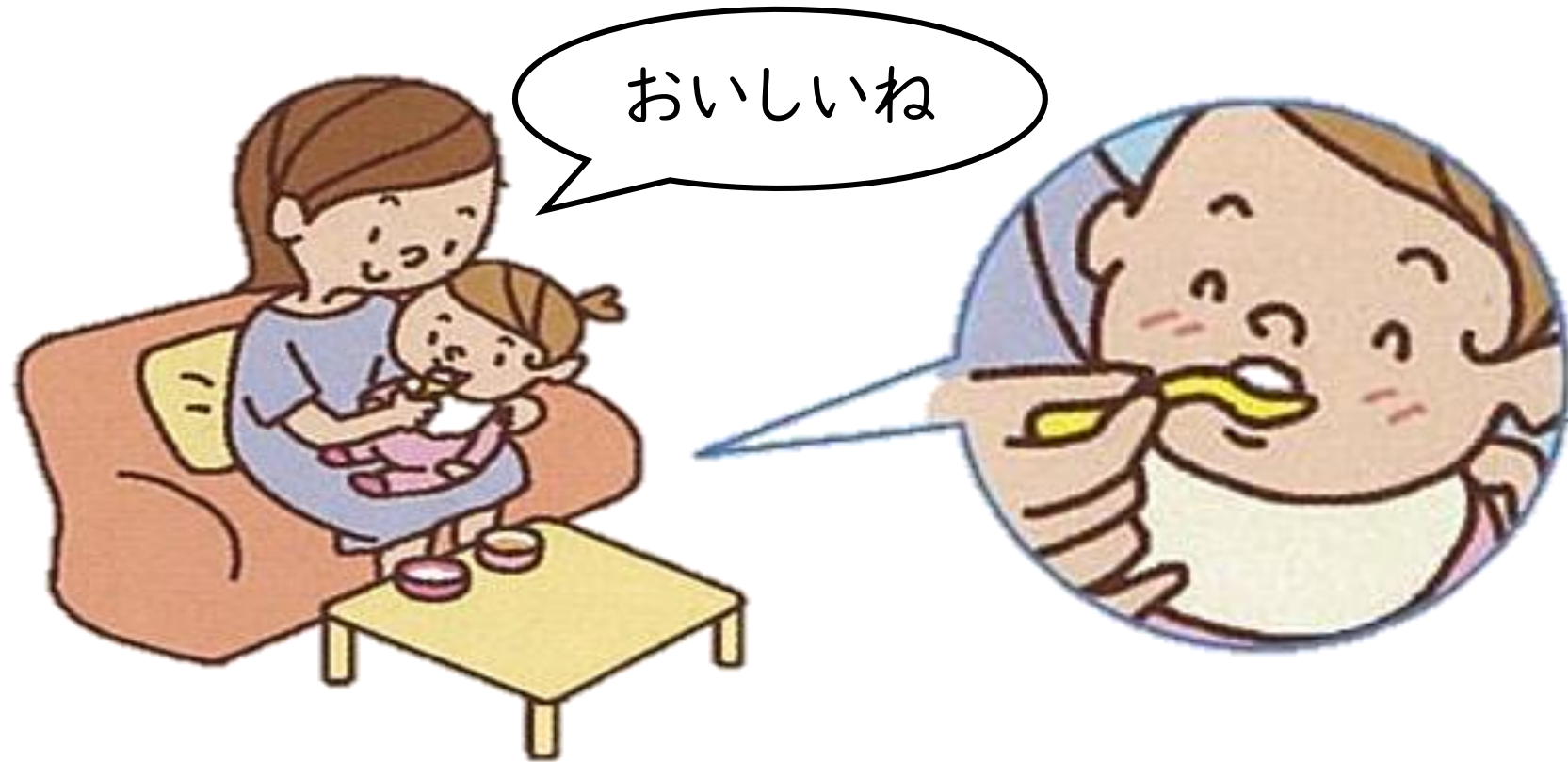


製氷皿や離乳食用の小分けトレー
にいれ、1食分ずつにしておく



保存袋やラップで平らにし、
菜箸ですじをつけておく

食べさせ方



下唇の上にスプーンをのせ、自然に上唇が動くのを待つ。
上唇で食べ物がこすり取られたら、スプーンを水平に引き抜く。テキスト P.17

～お問合せ先～

高島市 健康推進課 TEL：0740-25-8110



電話、来所、訪問での個別対応も可能です。
気になること・お困りごと等はお気軽にお問い合わせください。