

歯と口の健康からはじめる 食育チャレンジブック

改訂版



歯と口の健康からはじめる 食育チャレンジブック

もくじ

1 乳幼児の食べる力の発達支援 1

(1) 食べる力の発達支援のポイント	2
(2) 支援の実際（事例紹介）	
新宿区 乳幼児の口腔機能の発達を支援する事業	4
江東区 育児学級（6、7か月離乳食・1歳児食事教室）	8
(3) ツールの紹介	10
新宿区 はじめてのお口のケアと離乳食のめやす	11
発達にあわせたお口のケアと幼児食のめやす	13
江東区 離乳食の進め方	15
幼児食の進め方	23
離乳食教室	25
1歳児食事教室	27

2 健やかな高齢期のための摂食・嚥下機能支援 29

(1) 要介護高齢者に対する支援のポイント	30
(2) 支援の実際（事例紹介）	
新宿区 新宿区における摂食・嚥下機能支援体制の推進 新宿ごっくんプロジェクト	33
豊島区 口腔保健センターが摂食・嚥下機能支援をコーディネート	36
(3) ツールの紹介	
新宿区 新宿ごっくんプロジェクト 摂食・嚥下連携支援ツール①②	38
日本摂食・嚥下リハビリテーション学会 嚥下調整食分類 2013	40

3 歯と口の健康からはじめる食育の取り組み 51

足立区 歯と口の健康からはじめる食育の取り組み	52
江東区 おいしいメニューコンクール	54
調布市 目指せ！調布っ子食育マイスター	56

4 多職種向け食育支援講習会のあしあと 61

平成26～令和元年度開催記録	62
----------------	----

1

乳幼児の食べる力の発達支援

(1) 食べる力の発達支援のポイント 2

日本歯科大学附属病院 口腔リハビリテーション科 教授
日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック

田村文誉

(2) 支援の実際〔事例紹介〕 4

新宿区 乳幼児の口腔機能の発達を支援する事業 4

江東区 育児学級（6、7か月離乳食・1歳児食事教室） 8

(3) ツールの紹介 10

新宿区 はじめてのお口のケアと離乳食のめやす 11

発達にあわせたお口のケアと幼児食のめやす 13

江東区 離乳食の進め方 15

幼児食の進め方 23

離乳食教室 25

1歳児教室 27

(1) 食べる力の発達支援のポイント

1. 食べる力の発達支援の必要性

「食べる」こと、それはひとが生きていくために必要な栄養を摂取するだけでなく、生活の中の楽しみであり、さまざまな文化、社会に触れていくための大切な行為でもあります。近年「食育」の重要性が盛んに言われるようになり、食べることそのものだけでなく、食物を育てること、食材や調理、食文化など、多くの知識を学ぶ機会も増えています。一方、情報社会が進み、さまざまな情報を容易に得られるようになったことで、保護者や教育者など、子供の発達を支援する者がその情報に振り回され、本来の「食育」が機能していない現場にも遭遇します。

食の発達というのは実に多面的なものであり、正解はありません。家庭などの養育環境によって多様性がみられるのは当然のことながら、「なんでも食べられる」「よく噛んで食べる」といった、ある一

定の目標に近づけることが非常に重要と思われてしまいがちです。しかし、子供の発達には個人差があり、育っている環境も様々です。そのため、「みんなと同じよう」にできないことが、子供やその保護者を苦しめていることも事実です。

平成26年に行われた日本歯科医学会の重点研究（子供の食の問題に関する調査）において、未就学児を持つ保護者の5割以上が、「子供の食事について心配がある」と答えていました。そして「食事のことだけにとどまらず、子育て全体の中の『食』として支援してほしい」と訴えています。支援者は子供の「食べる力の発達支援」を行うために、それぞれの子供には個人差があることを理解し、受容することが最も大切です。そして親子関係も含めた幅広い知識を持ち、多職種と連携して行っていく心構えが必要でしょう。

2. 歯科と栄養の連携の重要性

食べる機能（摂食嚥下機能）は、生まれてくれば誰でもできるようになる本能的なものに思われがちですが、実はそうではありません。食べる機能は、脳の発達により原始反射である哺乳反射が消えて随意運動が可能となっていくことから始まり、環境からの適切な刺激や離乳食を食べることで繰り返される学習によって獲得されていく機能です。つまり、食べる力というのは、子供自身の持てる力だけでなく、環境からの影響を受けやすく、さまざまな要因によって上手になったり下手になったりする可能性があります。支援者は子供の食べている様子を観察し、口の機能やその子が置かれている食環境を適切に評価できなくてはなりません。

口の機能を評価するには、歯や顎など、口の中の状態の評価も大切です。機能的に良好な状態でも、歯の萌出状態、咬合状態によって、食べられる食品は変わってきます。口の専門家である歯科は、口の中の状態を含めて、食べる機能の評価を担うことが

重要でしょう。一方、保護者が現実求めているのは、「この子にとってどのような形態の食事を調理すればよいのか、どのような栄養が必要なのか」といったことではないでしょうか。保護者はこの大切な「食事の準備」という大役を、毎日繰り返し行っています。これはとても大変なことです。なぜならば、子供に食べさせるということは、その子供の成長に直結することであり、調理という作業を超えたものであるからです。真面目な保護者ほど悩みも多く、子育ての迷路に迷い込んでしまうこともあるのではないのでしょうか。子供の食べる力を育てるためには、食事の作り手である保護者の支援も行っていかななくてはなりません。そのためには、食べる機能の評価の担い手である歯科と、栄養や調理の専門家である栄養士とが連携し、子育てが楽しくなるような「食」の支援を行っていくことが求められます。

3. 支援にあたり留意すべき点

食べる機能の支援は、定型的な発達の道筋を辿らせていくという、発達療法の考え方が基本であり、その子供がいまどの発達段階にいるのか、それを見極めることが大切です。しかし、定型的な発達の順番に合わせることはばかりにとらわれると、子供が持つ本来の力を見失ってしまう場合があります。また、発達に遅れのある子供では、完全な定型発達を呈することは稀で、ある部分は機能獲得したけれどもある部分は上手にできない、といったこともみられます。完璧な定型発達を期待していると、せっかく獲得している一部の機能はいつまでたっても発揮されないままとなってしまいます。もちろん発達の道筋を辿ることは重要なのですが、あまりそこにこだわってしまうと、食の楽しさそのものを見失う恐れがあります。

子供の食の発達を支援するためには、子供の食べる様子をよく観察し、本人の発達段階に合わせた食事を提供することが大切です。また、本人が食べることに喜びや楽しさを感じられるような環境づくり

も重要です。Morrisら（2009）らは、「セラピストはしばしば両親やその他の介助者に対して、食事の時間における良質な関わり合いを妨げるような摂食に関する提言を行う。そのために、焦点が、食事の時間をもつ幅広い多数の機能から、食べ物を咀嚼するために舌がどのように動いているかというような狭い観点へと転じてしまう。コミュニケーション、社会化、家族を意識しそこに属しているという感覚的探索、安らぎ、そしてお祝いの会などが失われるようになる。抑制と欲求不満が、しばしば愛情と配慮にとって代わる。」と述べています。食べる力の発達を支援するにあたって、心に留めておきたい言葉です。食べることは問題ではなく、「機能」だけで解決するものではなく、また「上手になんでも食べられる」ことだけが目標ではありません。「食べる力」をつけることによって、その子供の世界を広げさせてあげることが、本当の意味での支援に繋がるものと思います。

【参考文献】

- 1) 田村文誉他著：金子芳洋，菊谷武監修：上手に食べるために 発達を理解した支援，医歯薬出版，東京，2005.
- 2) Morris SE, Klein MD著，金子芳洋訳：第1章 食事の時間は何を意味しているか？その考え方，摂食スキルの発達と障害 原著第2版，医歯薬出版，東京，p14，2009.
- 3) 根ヶ山光一他編：子供と食 食育を超える，東京大学出版会，東京，2013.

日本歯科大学附属病院 口腔リハビリテーション科 教授
日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック

田村文誉

(2) 支援の実際〔事例紹介〕

乳幼児の^く口腔機能の発達を支援する事業

事業名	もぐもぐごっくん支援事業
主催者	新宿区保健センター
対象者	乳幼児
見どころ	「上手に食べられないのはどうして？」の疑問・悩みに答える個別相談と、 「こうやって上手に食べられるようになります！」の講習会。 2本立てで、乳幼児の健全な ^く 口腔機能の育成を図ります。

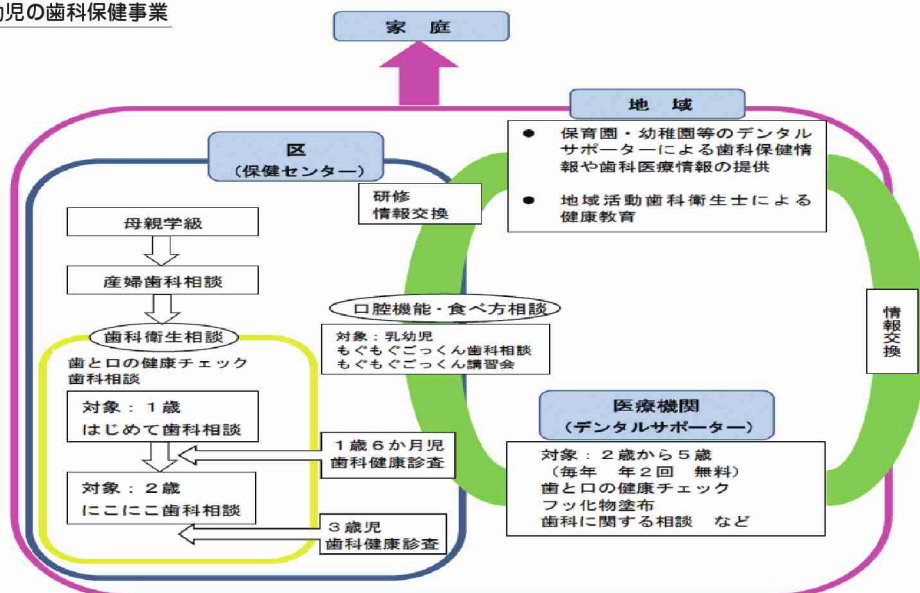
●はじめに

新宿区では、子どもの健全な^く口腔機能の発達を支援すること、子どもや保護者が安心して歯の健康管理に取り組めることを目的に、子育て支援の観点で歯科保健を推進していく「歯から始める子育て支援」事業を立ち上げました（平成20年度）。この事業の一環として、食べ方についての個別相談「もぐもぐごっくん歯科相談」と、口腔機能に関する基礎的な知識を普及する講習会「もぐもぐごっくん講習会」を行っています。低年齢からの健全な口腔機能の発達を促し、しっかり噛んで味わう習慣づけを支援する目的です。

このもぐもぐごっくん支援事業と、1歳児、2歳児を対象とした歯科衛生相談、1歳6か月児歯科健康診査、3歳児歯科健康診査を乳幼児の歯科保健事業として体系化を図りました。

また、子どもや保護者の置かれている環境を理解した上で、歯科予防や治療に対応できる区内歯科医師会所属の歯科医師・歯科衛生士と、歯科保健の知識や情報を持ち、日頃から相談役となる保育、教育の専門職をデンタルサポーターとして育成することを始めました。デンタルサポーターは区が実施する「デンタルサポーター研修会」を受講することが定められています。

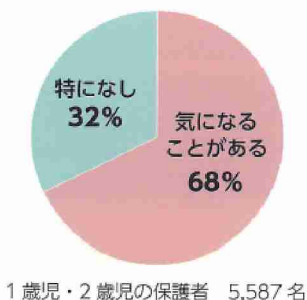
乳幼児の歯科保健事業



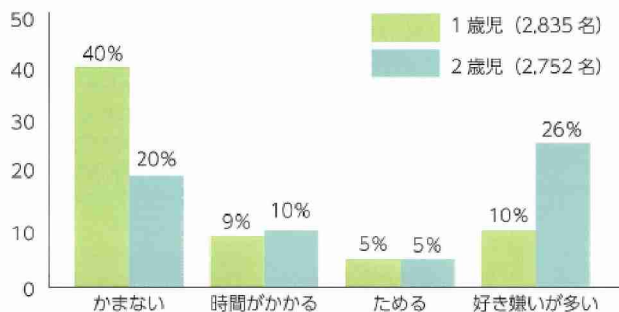
●現在の「食べ方」についての新宿区の状況

1歳児・2歳児の保護者の約70%がお子さまの食べ方で気になることがあると感じています
(平成30・令和元年度新宿区はじめて歯科相談・にこにこ歯科相談アンケート結果)

お子さまの食べ方で
気になることがありますか



食べ方で気になる項目の主な内訳



低年齢の子どもをもつ保護者の多くが、お子さんの食べ方で気になることがあると答えています。

●「もぐもぐごっくん支援事業」の概要

もぐもぐごっくん歯科相談

「よくかまない」「まるのみしている」「むせる」などお子さんの「食べること」の心配事に対して口腔機能の専門の歯科医師による個別相談。

各保健センター：2か月に1回開催。

【対象】乳幼児（おおむね7か月～就学前）

【内容】お口のチェック（唇や舌の動き、歯の生え方、かみ合わせなど）
子どもの食べ方・飲み方を見ながらアドバイスをします。

相談時間は15～20分程度。



☆ お口の動きってこれでいいのかしら？
☆ 吸うようにして食べてるけど…。 など
ちょっとした気になることも解決できます。

もぐもぐごっくん講習会

乳幼児の口の機能と食べる機能の発達について、専門歯科医師がわかりやすく説明します。

各保健センター：年1回開催。

(口腔機能の専門歯科医師は、昭和大学歯学部スペシャルニーズ口腔医学講座口腔衛生学部門の先生です)

●もぐもぐごっくん支援事業の実際

もぐもぐごっくん歯科相談

①予 約

各種歯科健康診査時の「食べ方」についてのアンケートの結果を基に、相談日を紹介したり、保護者からの電話により相談予約を受け付けます。

②相談の実際

- 食べ方で気になることが多い1歳児の歯科相談日（「はじめて歯科相談」）と同時開催しています。同時開催することで、「もぐもぐごっくん歯科相談」を予約していない方でも、「もぐもぐごっくん歯科相談」担当の歯科医師からアドバイスを受けられます。



待合室風景

「もぐもぐごっくん歯科相談」は6名くらい、「はじめて歯科相談」は40名くらいが来所します。

- いつもお子さんが食べているものを持って来てもらい、気になることの相談に応じます。



- お口に入る量に気をつけましょう。
- 前歯のかじりとりをしましょう。
- スプーンから水分を飲む練習をしましょう…。

☆ 食事環境が日常と異なるため、お子さんは、泣いてしまったり、食べなかったりすることもあります。

- 現在、デンタルサポーターとして登録をしている歯科医師・歯科衛生士に、「もぐもぐごっくん歯科相談」の見学実習を行っています。
歯科医師が、スキルを身に付け、日常の診療の中で食べ方の相談に対応できることを目的としています。



右側後方が見学実習の歯科医師です。
保護者の方に承諾を得て、一緒に個別相談を聞きます。
相談終了後に「もぐもぐごっくん歯科相談」担当の歯科医師と情報交換します。

③相談後の対応

相談の多くは1回で終了しますが、必要に応じて次回の予約をとったり、医療機関（子どもの摂食嚥下機能^{えん}に対応できる病院等）につなげます。

もぐもぐごっくん講習会

食べる機能、水分を飲む機能は、離乳の過程を通じて“学習”していきます。

- 6か月児～10か月児ぐらいのお子さんを持つ保護者が多く参加します。
- 参加しやすいように、希望者には託児を設けています。



■ 育児学級（6、7か月離乳食・1歳児食事教室）

事業名	6、7か月離乳食教室・1歳児食事教室
主催者	江東区保健所
対象者	2回食開始～進行中の保護者・1歳～1.6歳児の保護者
見どころ	咀嚼機能に合わせた調理方法の実演と試食。大人の食事を活用した調理方法とメニューを知ることによって家族揃ってバランスの取れた食事を心がける習慣を持つきっかけづくりを図る。

● 6、7か月離乳食教室について

離乳食のすすめ方と作り方に関する不安や負担感を持つ保護者が多いことから、簡単にかつ子どもの発達に合わせた調理方法を知る機会としてニーズの高い事業です。離乳食開始時期については3、4か月健診に集団指導を行っていることから、この教室は2回食のすすめ方とたんぱく質の食品の調理法やメニューを調理実演と試食を通して学んでいただける内容になっています。



【離乳中期 指導用リーフレット】



指導用の配布資料は、2019年に国の「授乳・離乳の支援ガイド」が12年ぶりに改訂されたため、それに合わせて区の栄養士が区内の印刷会社と一緒に作成したものです。2回食の進め方や赤ちゃんの食べ方の様子と支援ポイントなどをわかりやすく紹介しています。裏面は、こんな時どうする?と題して、この時期によくある食の問題を漫画にして解決策の一例を示しています。

【メニューリーフレット】

乾物、缶詰などを使った手軽に作れるメニューや、鶏ささみ肉や魚を噛む力に合わせた調理法で作るメニューを紹介しています。

教室では毎回数品を調理の手順やポイントを説明しながら実演し、保護者に『舌でつぶす』食べ方で試食していただけます。



● 1歳児食事教室について

1歳を過ぎると「完了期=大人と同じ食事」と思っていたり、また、いつまでも子どもだけ別作りをしていて、毎日の食事作りが負担になっていたりと、離乳食の完了期と幼児食の違いがわからないという悩みを持つ保護者は少なくありません。

教室では『パパママと一緒に食べる』をコンセプトに大人も子どもも食べられるメニューを中心に、味付けの程度や食材の増やし方、発達と咀嚼機能に合わせた固さと大きさについて、試食を交えながら説明します。



【離乳完了期 指導用リーフレット】

1日3回の食事と1~2回の間食(おやつ)になるよう生活リズムの整え方や1回の食事の目安量と調理形態のポイントなどをわかりやすく記載しています。

裏面は、おやつの考え方をマンガにして読みやすく工夫しています。

【メニューリーフレット】

大人の定番メニューを中心に、積極的に使ってほしい食材の取り入れ方と咀嚼機能に合わせた調理法を紹介しています。

試食では子ども用の味付けでも十分おいしいと驚かれます。健康のために家族全員が薄味を心がけるきっかけになればと願っています。

(3) ツールの紹介

新宿区 ツールの紹介

シリーズ 1歳までのお口の成長

はじめてのお口のケアと離乳食のめやす ————— 11～12 ページ

監修：昭和大学歯学部スペシャルニーズ口腔医学講座口腔衛生学部門

毎月の保健センター事業「3～4か月児健診」で配布し、保健師・栄養士・歯科衛生士で行う集団指導の際に使用しています。

また、地域から依頼の乳児対象の健康教育等でも配布し、口の発育の説明に使っています。

シリーズ 1歳～2歳位までのお口の成長

発達にあわせたお口のケアと幼児食のめやす ——— 13～14 ページ

監修：昭和大学歯学部スペシャルニーズ口腔医学講座口腔衛生学部門

毎月の保健センター事業「はじめて（1歳児）歯科相談」で配布し、歯みがきの個別指導の際に使用しています。

また、地域から依頼の1～2歳児対象の健康教育等でも配布し、口の発育の説明に使っています。

江東区 ツールの紹介

離乳食の進め方

- ① 離乳初期5～6か月頃 ————— 15～16 ページ
- ② 離乳中期7～8か月頃 ————— 17～18 ページ
- ③ 離乳後期9～11か月頃 ————— 19～20 ページ
- ④ 離乳完了期12～18か月頃 ————— 21～22 ページ

幼児食の進め方

1歳6か月頃からの食事 ————— 23～24 ページ

離乳食教室 ————— 25～26 ページ

1歳児食事教室 ————— 27～28 ページ

シリーズ
1歳までの
お口の成長

はじめてのお口のケアと離乳食のめやす

歯から始める
子育てアドバイス



保健センターの歯と食事に關する事業

離乳食講習會

もぐもぐこっくん歯科相談

(離乳食)

食べ方を育てるステップ

母乳・ミルク

- 離乳開始のめやす
 - ①首がすわり、お座りが安定する。
 - ②スプーンなどを口にに入れても舌で押し出すことが少なくなる。



ペースト状

- かたさのめやす
 - ヨーグルト
 - ポタージュ



スプーン(下唇)の中上唇が閉じるのを待ちます。唇を開いて飲み込むことを待ちます。



舌を上あごに押しつけてつぶせるかたさ

- かたさのめやす
 - 豆腐
 - マッシュポテト

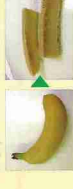


水分をコップで飲む練習の第一歩としてスプーンを傾向きに使う練習をします。最初は一口ずつ飲ませてあげましょう。



歯ぐきですりつぶせるかたさ

- かたさのめやす
 - バナナ
 - やわらかく蒸した野菜



- 歯みがきを始める準備として、スキミングで口の周りを拭き取ることに慣れさせましょう。
- 指しゃぶり、おもちゃなどのお口を使った遊びは、口の機能の発達を促す大切な行動です。



お口のケア 歯みがきのステップ

- 歯ブラシの感覚に慣れさせます。
- 一日一回歯みがきをする習慣をつけましょう。
- 口の中がよく見えるように、鏡かせみかきをしましょう。



- なんでも口に入れていた時期です。安全面、衛生面には十分注意しましょう。



上唇小帯は特に敏感で歯ブラシが当たるととても痛いところです。みがく際には注意しましょう



よくある質問

Q1

むし歯菌は母親からうつると聞いたのですが本当ですか？

Q1 ANSWER

むし歯菌は、母親に限らず、赤ちゃんと接することの多い周囲の家族からうつるケースが多いといわれています。家族にむし歯がある場合は早めに治療しておきましょう。また、口移しや同じスプーンで食べさせることは控えるようにしましょう。むし歯はむし歯菌だけが原因ではなく、生活習慣が大きく影響しますので、むし歯菌の感染にあまり神経質になりすぎることなくスキンケアを大切にしましょう。

Q2

Q2 ANSWER

夜間は唾液の分泌が少なく、母乳を飲みながら寝ると、母乳が上の前歯の周囲にたまり、むし歯ができやすい環境になるので注意が必要です。就寝時や夜間の授乳は1歳6か月ぐらいをゆめやすにやめましょう。

夜、母乳を飲みながら寝てしまいます。むし歯になりますか？

Q3

前歯がはえてきたのですが、ハの字になっています。歯並びがかわるようになりますか？下あごを前に出しています。受け口でしょうか？

Q3 ANSWER

初めはハの字型や左右非対称に生えてくると受け口のように下あごを前に出すようなことがあります。歯並びや、かみ合わせは、奥歯が生えそろって2歳半〜3歳位までは変化していくので、それまでは様子を見ましょう。

分らないこと、お困りのことがあれば、年齢に関わらず、お気軽にご相談ください。



歯の萌出順序



歯の生える順番、時期には個人差があります。図のめやすからずれていても心配いりません。

保健センターで開催している歯と食事に関する事業のご案内

離乳食講習会 5〜6か月児対象
離乳食の開始から2回食までを中心に食事の進め方をお話しします。調理実演や保護者の方への試食もあります。予約制。お電話でご予約ください。

もももどっこく歯科相談 7か月位〜就学前のお子さま対象
よくかまない、丸のみしているなど、「食べること」の心配ごとに対して口の機能の専門歯科医師による相談を行います。予約制。お電話でご予約ください。

はじめて歯科相談 1歳児対象 (1歳児食事講習会 同日開催)
1歳のお子さまを対象に歯と口のチェック（むし歯の有無、かみ合わせ）、歯の生え方に合わせた歯みがき方法、むし歯予防のためのアドバイスを行います。

1歳のお誕生月にお住まいの地区の保健センターからご案内を送ります。

- 牛込保健センター 赤毛町50 ▶ TEL.03(3260)6231 FAX.03(3260)6223
- 四谷保健センター 四谷三栄町10-16 ▶ TEL.03(3351)5161 FAX.03(3351)5166
- 東新宿保健センター 新宿7-26-4 ▶ TEL.03(3200)1026 FAX.03(3200)1027
- 落合保健センター 下落合4-6-7 ▶ TEL.03(3952)7161 FAX.03(3952)9943



歯から始める

子育てアドバイス

発達にあわせた お口のケアと幼児食のめやす

3ヶ月～1歳までの
1歳～2歳位までの
お口の成長



(月齢)

保健センターの
歯と食事に関する事業

通知

予約

はじめて歯科相談・1歳児食事講習会

1歳6か月児歯科健診

ここに歯科相談

もくもくこっこくん歯科相談

口の発達と食へのかたさ

● 歯ぐきをつぶせるかたさ



前歯が生えそろう

大人の指で
つぶせる程度



奥歯が生え始める

● すりつぶせるかたさ

パサつくものや
繊維の強いものは
離し



歯の生える時期は個人差があります。
月齢だけで食べられるかどうかを判断せず、
口の中や食べる様子をよく見てみましょう。

食への育てるステップ



● 前歯を使ってかじりどる練習をしましょう。はじめは大人が持って一口かじらせます。



● 子どもに手づかみで持たせ、大人が手を添えて一口量を飲ませていきます。



● 自分で手づかみできるものは手で持って食べましょう。
つかまえないように大人が肩守ってあげましょう
(大きいものははじりどって食べましょう)。

水分の飲み方のステップ



● 横向きのスプーンから水分を飲む練習をしましょう。上手にできるようになったらコップから一口飲みをさせましょう。



● 一口飲みが上達したらコップでの練習をしましょう。

● ストローとコップでは、水分を飲むときの口の使い方が異なります。家ではコップを使う習慣をつけ、外出など状況に応じて、使い分けを行うようにしましょう。

歯みがきのステップ

● 上下の前歯 8 本そろった時点で歯ブラシに慣れさせましょう。さわられるのが嫌な上の前歯はあとにみがきましょう。



むし歯予防のポイント：歯みがきの習慣をつけ、甘い飲み物やお菓子飲食物やお菓子を控えるようにしましょう

● 奥歯が生えたら 1 日 1 回は必ず歯みがきする習慣をつけましょう。
お子さまが寝る直前の時間から磨きはじめて徐々に時間をのばしましょう。

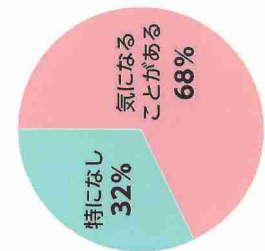


● ぶくぶくがいの練習を始めましょう。

歯がっぎつぎ生えて、食べられるものが増えてきます。食べ方・飲み方などを覚え、むし歯予防に取り組み大切な時期です。

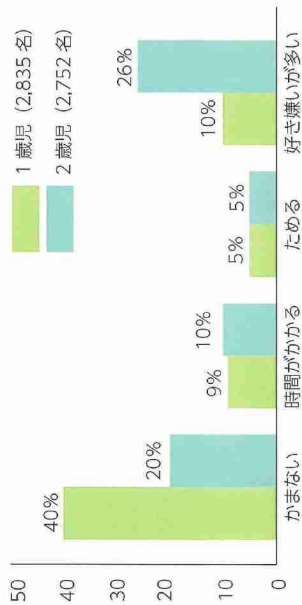
1 歳児・2 歳児の保護者の約**70%**がお子さまの食べ方で気になることがあると感じています
(平成 30・令和元年度新宿区はじめて歯科相談・にこにご歯科相談アンケート結果)

お子さまの食べ方で
気になることがありますか



1 歳児・2 歳児の保護者 5,587 名

食べ方で気になる項目の主な内訳



保健センターで開催している
歯と食事に関する事業のご案内

もぐもぐごっこく歯科相談

7 か月位～就学前のお子さま対象
口腔機能の専門の歯科医による「食べること」に関する相談 (予約制)

1 歳6 か月児歯科健康診査

1 歳 6 か月位のお子さま対象
歯科健診と歯みがきのアドバイス (通知制)

にこにご歯科相談

2 歳のお子さま対象

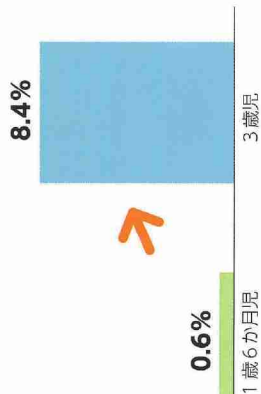
むし歯やかみ合わせなどのチェックと
歯みがきのアドバイス (通知制)

お問い合わせ

- 牛込保健センター 弁天町 50
▶ TEL 03(3260)6231 FAX 03(3260)6223
- 四谷保健センター 四谷三栄町 10-16
▶ TEL 03(3351)5161 FAX 03(3351)5166
- 東新宿保健センター 新宿 7-26-4
▶ TEL 03(3200)1026 FAX 03(3200)1027
- 落合保健センター 下落合 4-6-7
▶ TEL 03(3952)7161 FAX 03(3952)9943

1 歳 6 か月では少ないむし歯ですが、**3 歳**までに増えていきます (平成 30・令和元年度新宿区 1 歳 6 か月・3 歳児歯科健診結果)

むし歯のあるお子さまの割合



規則正しい食生活がむし歯予防の第一歩です。

むし歯になりやすい食べ物
砂糖を多く含む、口の中に長く残る

クッキー
アイス
ケーキ
アイスキャンディー
ジュース

むし歯になりにくい食べ物
自然な甘み・食べかすが残りにくい

りんご
おまんべい
さつまいも
むぎ茶・お茶

食べ物の種類だけでなく
食習慣、飲食回数や
歯みがき習慣なども
むし歯発生に関係します。

離乳食の進め方

離乳初期 5～6か月頃

1日1回の離乳食を始めましょう。
最初の1か月は、飲み込むこと、舌ざわりや味に慣れる期間です。



注意食材



はちみつ・黒砂糖
1歳までは使わない



牛乳
使わない

離乳食をはじめる目安

首がすわって寝返りができる。

支えると5秒くらい座れる。

スプーンなどを口にいれても舌で押し返す事が少なくなる。

食べ物に興味を示す。

※ 大人が食事をしているところをみせてあげましょう

授乳と離乳食のタイムスケジュール(例)



起きる時間を一定にします

3~4時間おきが目安です

離乳食は午前中がGOOD!

母乳・ミルクは離乳食の「後」で飲みたいだけ飲ませます



水分補給は、湯冷ましや薄めた麦茶などにしましょう。
※ ぶだんは果汁やイオン飲料を与える必要はありません。

赤ちゃんの様子



舌は前後に動き、唇を閉じてゴクンと飲み込みます

支援のポイント

スプーンを下唇にのせます

口が閉じたらゆっくり水平に引きます

一口の量

離乳食用のスプーン 半分くらい



調理形態

なめらかにすりつぶした状態（ポタージュ状）。すくって傾けると、ポタポタたれるくらい。

I 穀類



10倍がゆ

II 野菜・果物



にんじん

III たんぱく質の多い食品



豆腐



城東保健相談所 ☎3637-6521 Fax3637-6651 城東南部保健相談所 ☎5606-5001 Fax5606-5006
 深川保健相談所 ☎3641-1181 Fax3641-5557 深川南部保健相談所 ☎5632-2291 Fax5632-2295
 江東区 江東区保健所 ☎3647-6713 ☆お子さんの食事について、いつでもご相談ください☆

🍴 食品の種類

I 穀類



つぶつぶがゆ
(10倍がゆ)



じゃがいも
さつまいも

II 野菜・果物



にんじん



ほうれんそう



かぼちゃ



白身魚



卵黄のみ



豆腐

🍴 1回の目安量

1さじから毎日少しずつ増やします。

1

すりつぶした
10倍がゆからスタート



2

ゆでてすりつぶした
野菜もプラス



3

たんぱく質も少量から
チャレンジ

🍴 進め方の目安

🍴 離乳食用のスプーンで2~3さじの分量

日数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26日め
I 穀類	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴
II 野菜果物										🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴
III たんぱく質の多い食品																										

🍴 10倍がゆをすりつぶす、または裏ごしする

新しい食品を与える時は、1日1種類にし、1さじからはじめます。

順調に進んでいたら豆腐、白身魚、卵黄(固ゆで)なども十分火を通して試してみましょう。

あせらず ゆっくりで OK!

🍴 ごはんからおかゆ、軟飯を作る方法

まとめて作って、一回分ずつ分けて容器に入れて冷凍保存すると便利です。

<<作り方>>

- ①鍋にご飯と水を入れ、ご飯をほぐしてフタをして火にかける。
- ②沸騰したら、フタをずらして弱火にし、時々混ぜながら20分煮る。
- ③火を止めて7~8分蒸らす。

<<ご飯と水の割合 (ml)>> 🍴 = ご飯 100g 🍴 = 100ml

10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ	軟飯
🍴 🍴 🍴 🍴 🍴	🍴 🍴 🍴 🍴	🍴 🍴 🍴	🍴 🍴
ご飯1 : 水4	ご飯1 : 水3	ご飯1 : 水2	ご飯1 : 水1

※ご飯の固さ・量・火力などで出来上がりの状態が変わるので水分量は適宜調整します。

🍼 乳児用液体ミルクってなに?

赤ちゃんにとって、母乳は最適ですがなかなか思うようにあげられない時もありますね。そんな時に、「乳児用液体ミルク」が安心して使えます。

<液体ミルクの特徴>

- 常温保存ができます。
- 調乳なしですぐに飲めます。

<こんなときに便利!>

- 災害時の備えに。
- 外出時など、調乳が大変なとき。
- ママが服薬などで授乳できないとき。

<注意事項>

- 開封後すぐに使用し、飲み残しは与えないでください。

国で許可したものには右記マークがあります。安全なものを使うために確認しましょう。



離乳食
の
進め方

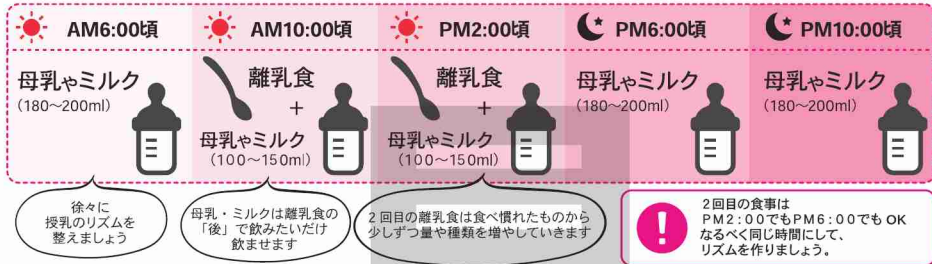
離乳中期 7～8か月頃

ごっくに慣れてきたら2回食に進みましょう。いろいろな味や舌ざわりを楽しめるよう食品の種類を増やしていきます。



はちみつ・黒砂糖
1歳までは使わない
牛乳
加熱して離乳食に使える

授乳と離乳食のタイムスケジュール(例)



赤ちゃんの様子 支援のポイント



スプーンは口の奥まで入れず、自分で食べ物をとりこめるようにします
口の中が空になったら次の一口をあげます
水分はスプーンを横向きにして下唇の上に置き上唇に液体をつけてすすらせます

イスの座り方



調理形態

やわらかく舌でつぶせる固さ。フォークやマッシャーで粗くつぶす。(3~5mm角に切る)



1回の目安量

I 穀類	II 野菜・果物	III たんぱく質の多い食品
<p>1回にいずれか</p> <p>7倍がゆ (60g) → 5倍がゆ (80g)</p> <p>食パン (15~20g) <small>※育児用ミルクや牛乳・スープで煮る</small></p> <p>乾めん (10~15g) <small>※やわらかく茹でて細かく刻む</small></p> <p>いも類 (20~30g)</p>	<p>合わせて20~30g</p> <p>にんじん</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>バナナ</p>	<p>1回にいずれか</p> <p>白身魚 → 赤身魚 (10~15g)</p> <p>卵黄 (1個~) 全卵 (1/3個)</p> <p>ささみ肉 (10~15g)</p> <p>乳製品 (50~70g) ・牛乳 ・無糖ヨーグルト ・カッテージチーズ</p> <p>豆腐 (30~40g)</p>

I 穀類、II 野菜・果物、III たんぱく質の多い食品を組み合わせて食べましょう。/ 飲は赤ちゃんの成長に大切な栄養素です。離乳食などで積極的にとりましょう。/ 衛生面から食べ残しは処分しましょう。



城東保健相談所 ☎3637-6521 Fax3637-6651 城東南部保健相談所 ☎5606-5001 Fax5606-5006
 深川保健相談所 ☎3641-1181 Fax3641-5557 深川南部保健相談所 ☎5632-2291 Fax5632-2295
 江東区 江東区保健所 ☎3647-6713 ☆お子さんの食事について、いつでもご相談ください☆

こんな時
どうする？

「べーっとだしちゃうの巻」

離乳中期
7～8か月頃



ベビーフードの 使い方

いろいろな種類が
あるよ

ベビーフード
という手が
あったのか！

食べさせる前に
自分が食べてみて
味や固さを確認してね！

手作り + ベビーフード

手作り + 組み合わせると
離乳食のパラエティを
増やそう！

利点

- ・すぐに食べられる
- ・鉄の補給がカンタン（レバーペーストなど）
- ・衛生的で保存がきく
- ・月齢に合わせて調整されているので、離乳食作りの参考になる

留意点

- ・子どもの月齢や固さに合ったものを選ぶこと
- ・開封後は、すぐに使い切ること。ただし、開けてすぐ取り分ければ、冷凍や冷蔵で保存することもできる

HAPPY

やったよ！
はっぴー

監修：堤 ちはる（相模女子大学栄養科学部健康栄養学科教授）
発行：株式会社メディカルランド TEL 0120-689-400

不許複製

離乳食の進め方

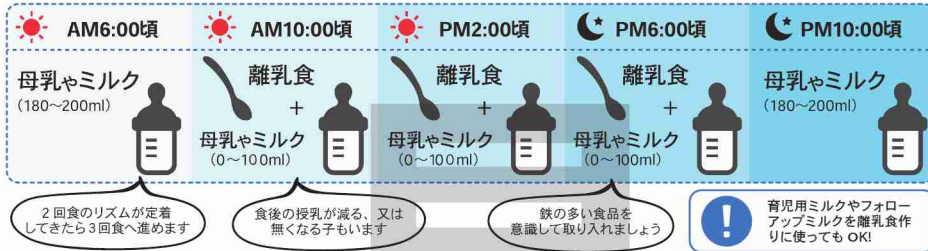
離乳後期 9~11か月頃

2回食から3回食へステップアップしましょう。

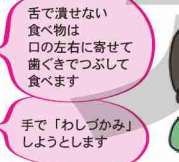


❌ ばちみつ・黒砂糖
1歳までは使わない
🥛 牛乳
加熱して離乳食に使える

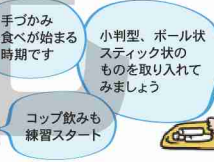
授乳と離乳食のタイムスケジュール(例)



赤ちゃんの様子



支援のポイント



調理形態

歯ぐきでつぶせる固さ。柔らかく煮て少し大きめにする。(5~8mm 角に切る)



1回の目安量

I 穀類	II 野菜・果物	III たんぱく質の多い食品
1回にいずれか 5倍がゆ (90g) → 軟飯 (80g) 食パン (25~30g) いも類 (30~40g)	合わせて30~40g にんじん ほうれんそう わかめ バナナ	1回にいずれか 白身魚 → 赤身魚 → 青皮魚 (15g) 卵全卵 (1/2個) 鶏・豚又は牛の赤身ひき肉 (15g) 乳製品 (80g) 納豆 (10g) 豆腐 (45g)

I 穀類、II 野菜・果物、III たんぱく質の多い食品を組み合わせて食べましょう。鉄は赤ちゃんの成長に大切な栄養素です。離乳食などで積極的にとりましょう。衛生面から残しは処分しましょう。

鉄を多く含む食品

赤身魚 かつお・まぐろ	青皮魚 さば・いわし・さんま	赤身ひき肉 豚肉・牛肉	レバーペースト ベビーフード	大豆製品 納豆・きなこ	育児用ミルク/フォローアップミルク パン粥など離乳食にも使える



城東保健相談所 ☎3637-6521 Fax3637-6651 城東南部保健相談所 ☎5606-5001 Fax5606-5006
 深川保健相談所 ☎3641-1181 Fax3641-5557 深川南部保健相談所 ☎5632-2291 Fax5632-2295
 江東区 江東区保健所 ☎3647-6713 ☆お子さんの食事について、いつでもご相談ください☆

こんな時
どうする？

「手づかみぐちゃぐちゃ！ の巻」

離乳後期
9～11か月頃



ワンポイント アドバイス



手づかみ食べがしやすい食事に！
持ちやすくかじりやすい大きさに
メニューを工夫しよう！

- ご飯… 小さいおにぎりにしたり、パンは1cmの厚さに切る。
- 野菜… 柔らかく茹でてスティック状に。
- 果物… バナナは半分にして、縦に4つ割りにする。



監修：堤 ちはる（相模女子大学栄養科学部健康栄養学教授）
発行：株式会社メディカルランド TEL 0120-689-400

不許複製

離乳食
の
進め方

離乳完了期 12~18か月頃

生活リズムを一定に。1日3回の食事と1~2回の間食になるよう時間を整えます。



注意食材



はちみつ・黒砂糖
使用してOK



牛乳
1日200ml程度

授乳と離乳食のタイムスケジュール(例)



赤ちゃんの様子



口周りの筋肉が発達します

自分で食べたがります

口へ詰め込みすぎたり食べこぼしたりしながら一口量を覚えます

上下の前歯が生え揃います

支援のポイント

スプーンやフォークの練習もスタート

前歯を使ってかじり取る練習をします

食パンやバナナなどは口より大きめにします



※次々に食べ物を口に入れてしまうと、大人が一口量のところに手を添えてかじりとらせる様にし、適量を教えます。

調理形態

齒くぎで噛みつぶせる固さ。少し力を入れるとスプーンの縁で切れるくらいにする。



1回の目安量

I 穀類	II 野菜・果物	III たんぱく質の多い食品
<p>1回にいずれか</p> <p>軟飯 (90g) → ご飯 (80g)</p> <p>乾めん (30~40g) ※やわらかく茹で2~3cmに切り手づかみで食べやすくする</p> <p>食パン (40~50g) ※耳をとって8枚切り1枚</p> <p>いも類 (40~50g)</p>	<p>合わせて40~50g</p> <p>にんじん</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>バナナ</p>	<p>1回にいずれか</p> <p>白身魚・赤身魚・青皮魚 (15g~20g)</p> <p>全卵 (1/2個~2/3個)</p> <p>肉 (15~20g)</p> <p>乳製品 ・牛乳 (100g) ・無糖ヨーグルト (100g) ・チーズ (15g)</p> <p>豆腐 (50~55g)</p> <p>納豆 (15g)</p>

I穀類、II野菜・果物、IIIたんぱく質の多い食品を組み合わせて食べましょう。/鉄は赤ちゃんの成長に大切な栄養素です。離乳食などで積極的にとりましょう。/衛生面から食べ残しは処分しましょう。



城東保健相談所 ☎3637-6521 Fax3637-6651 城東南部保健相談所 ☎5606-5001 Fax5606-5006
 深川保健相談所 ☎3641-1181 Fax3641-5557 深川南部保健相談所 ☎5632-2291 Fax5632-2295
 江東区保健所 ☎3647-6713 ☆お子さんの食事について、いつでもご相談ください☆

こんな時
どうする？

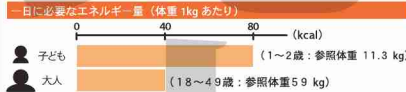
「おやつは小さい食事の巻」

離乳完了期

12～18か月頃



1～2歳児の1日に必要なエネルギー量は、大人の約半分だけど、体重1kgあたりで比較すると大人の約2倍も必要になるんだ。一度にたくさん食べられないこの時期は、3回の食事を補うおやつが大切だよ！



ワンポイント
アドバイス



おやつのお組み合わせ例

※目安は1日100～150kcal

マカロニきなこ+麦茶 合計 約100kcal



作り方 茹でたマカロニ(15g)をきなこ(大1)と砂糖(小1)で和える

ベビービスケット+牛乳 合計 約110kcal



じゃこおにぎり+コーンスープ 合計 約150kcal



1日1～2回量と時間をきめる！

監修: 堤ちはる (相模女子大学栄養学部健康栄養学教授)
発行: 株式会社メディカルランド TEL 0120-689-400

不許複製

1歳6か月頃からの食事

1歳6か月頃からは、好奇心も旺盛で自己主張が出てきます。
まだ一人では上手に食べられません自分でやりたいという気持ちを受け止めましょう。

献立の立て方

主食 主菜 副菜 の3つをそろえると、バランスの良い食事になります。

主食	主菜	副菜
エネルギーになる	体を作る	体の調子を整える
ご飯・パン・めん など	肉・魚・卵・豆腐 など	野菜・きのこ・海藻・芋・果物 など

1日の献立例 (900~950kcal)

朝食	主食	食パン (8枚切1枚)	
	主菜	ツナと茹でキャベツのマヨネーズ和え ツナ (30g) キャベツ (20g) マヨネーズ (小さじ1/2) トマト (10g) ※ブチトマトの場合は半分~1/4に切る	
	副菜	コーンスープ 牛乳 (100ml) クリームコーン (10g)	
間食		ふかしさつま芋 (50g) 牛乳 (100ml)	
昼食	主食	煮込みうどん	
	主菜	茹でうどん (120g) 卵 (1個) 人参・大根 (30g) 青菜 (10g)	
	副菜	みかん (1個)	
間食		フルーツヨーグルト バナナ (50g) ヨーグルト (50g)	
夕食	主食	ご飯 (80g)	
	主菜	ひじき豆腐ハンバーグ 合いびき肉 (30g) 玉ねぎ (10g) もめん豆腐 (20g) ひじき (戻し3g) スライスチーズ (1/2枚)	
	副菜	ブロッコリー (20g)	
	副菜	みそ汁 かぼちゃ (10g) わかめ (戻し2g)	

早寝・早起き・外遊び

食事の時間にお腹が空くよう、外遊びなど十分に体を動かすことが必要です。
早寝・早起きで生活リズムを整え、1日3回の食事と間食は、毎日決まった時間にします。

間食 (おやつ)

おやつは4回目の軽い食事として、不足しがちなエネルギーや栄養素を補います。
甘い飲み物は、血糖値を上げる働きがあり食欲がなくなりやすいので、水分補給は水かお茶にしましょう。

特に必要な栄養素

カルシウムを多く含む食品



鉄を多く含む食品



1日に必要なエネルギー量

1~2歳男子 950kcal / 成人男性 約2700kcal
1~2歳女子 900kcal / 成人女性 約2050kcal
(日本人の食事摂取基準 2020年版)

食事の量は、お母さんの半分が目安です

！ 注意点

- ・味付けは薄味にし、刺激物などは与えない
- ・食材は加熱が原則、生ものは3歳頃を目安にしましょう

こんな時
どうする？

「好き嫌いが多くて困っちゃう!の巻」

幼児の食事

離乳が終了した1歳6か月頃から

朝食 野菜も、魚も、肉も、食ってくれない

9時 起きるのが遅いから、お腹が空かないのかな？

昼食 12時 食事にも時間がかかっちゃう……

おやつ 15時 結局…食べるのは好きなものばかり……

夕食 18時 おやつにお菓子を食べてすぎてお腹がいっぱい…それで夕食は食べずに遊んじゃう……

改善策

生活リズムを整えて

食事の時間にお腹が空くように外遊びを積極的に

おやつや牛乳は時間と量を決めてあげる

1～2歳児が食べにくい食品例と食べやすくする工夫

<p>べらべらしたもの</p> <p>レタス わかめ</p>	<p>皮が口に残るもの</p> <p>トマト 豆</p>	<p>唾液を吸うもの</p> <p>ゆで卵 さつまいも</p>	<p>口の中でまとまりにくいもの</p> <p>ひき肉 ブロッコリー</p>	<p>弾力性が強いもの</p> <p>いか こんにゃく もち</p>
加熱してきざむ	皮をむく	水分を加える	とろみをつける	この時期には与えない

みんなで食卓を囲んで楽しく食事をしよう!

コップ飲みの練習も続けてね!

あっそれは固いからまだ早いかも

美味しい〜

自分で食べててすこ〜い!

監修：堤 ちはる（相模女子大学栄養学部健康栄養学専攻教授）
発行：株式会社メディカルランド TEL 0120-689-400

不許複製

離乳食教室

離乳食2回食メニュー

いろいろ使える! やわらか野菜&スープ! やわらか野菜スープの作りかた



<材 料>旬の野菜を3~5種類

玉ねぎ 1個、にんじん 1本、キャベツ 1/4個、かぼ 2個、じゃが芋 2個
昆布 10cmくらい、野菜がcaかれるくらい分量の水

稀りは大人用に
ベーコンやコンソメなどを
プラスするとおいしい!

<作り方>

1. 野菜は皮をむいて大きめに切る。
2. 野菜と昆布を鍋に入れ、たっぷりの水を加えて火にかける。
3. 沸騰したら弱火にして30分~40分程度コトコト煮る。
4. 野菜が柔らかくなったら火を止める。

ポイント

*野菜は大きめに切ったほうが、やわらかく、早く煮えます。
*煮えた野菜はそれぞれ一回分ずつ冷凍できます。(じゃがいもはつぶしてから)
スープも網じゃくしなどでこして、製氷皿などで冷凍しておくと便利です。

野菜たっぷりスープ



<材 料>上記の材料を使って…

柔らかく煮えた 野菜数種類、野菜スープ 適量

<作り方>

1. 野菜は細かく刻んで、スープを加えてひと煮する。

<応 用>

※そうめん(細かく折って茹でる)を加えたり、食パン(角切り)を加えてもよい。

かぼちゃレバー



<材 料>上記の材料を使って…または冷凍かぼちゃ(レンジで解凍)でも可
柔らかく煮えた かぼちゃ30g、レバーペースト(ベビーフード) 大さじ1
野菜スープ(またはだし汁)

<作り方>

1. かぼちゃは皮を除き、スプーンでつぶす。
2. レバーペーストを混ぜる。食べにくい場合は野菜スープなどで固さを調節する

<応 用>

※レバーの代わりにやわらか鶏そぼろなどでもよい。

白身魚の<ず煮>



<材 料>

白身魚(茹でてほぐす) 10g、茹でブロッコリー、青菜 など
野菜スープ(またはだし汁)、水溶性片栗粉 少々

<作り方>

1. 青菜(ブロッコリー)はみじん切りにする。
2. 白身魚と野菜をスープでさっと煮て、水溶性片栗粉でとろみをつける。

<応 用>

※ベビーフードのホワイトソースや牛乳を少量使ってもよい。
※上記の柔らかい野菜や大根おろしと一緒に煮てもよい。

やわらか鶏そぼろの作り方



- 1 ささみの白い筋を引き出し、包丁の背で抑えるようにしながら筋を指で引っ張って取り除く。
- 2 包丁で細かく刻む。
- 3 鍋に水または野菜スープを加え、②と混ぜて火にかける。完全に色が変わるまで加熱する。
- 4 温かいうちにすり鉢でよくすりつぶす。

一回分ずつ小分けして冷凍保存しておくとう便利です。

かぶのそぼろ煮



<材 料> 上記のそぼろを使って… *大根でもおいしい
柔らかく煮えたかぶ 30g、鶏そぼろ 大さじ1、野菜スープまたはだし汁 適量

<作り方>

1. 鍋に柔らかく煮えたかぶを小さく刻んで入れ、そぼろとスープを加えてひと煮する。
2. 水溶き片栗粉でとろみをつける。

<応 用>

※風味付け程度に、味噌やしょうゆを加えてもよい。

ツナのトマト煮



<材 料>

ツナ缶(ノンオイル・塩分無添加) 10g、ミニトマト(種・皮を取り除く) 1個
玉ねぎ(みじんぎり) 小さじ1、だし汁 1/4カップ、水溶き片栗粉

<作り方>

1. ミニトマトと玉ねぎはみじん切りにする。ツナ缶は汁気をしっかりと切ってほくしておく。
2. 小鍋にだし汁とミニトマト、玉ねぎを入れて煮る。最後にツナを入れてひと煮たちさせたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

<応 用>

※ツナ缶の代わりに赤身魚や鶏そぼろでもよい。

固さの目安 舌でつぶせる固さから → 歯ぐきでつぶせる固さ

軟らかく
煮てから、



と粒々の割合を多く、
粒の形を大きくしていきます。

組合せと1回量の目安



幼児食メニュー～離乳食から幼児食へ～

大人からのとりわけ 味付けは全体的に薄味に

魚のホイル蒸し



1歳 魚の野菜あんかけ



作り方

- ①蒸し鮭(1/3切)を骨に注意し、ほくして皿に盛る。野菜の中からしいたけを取り出し千切りにする。
- ②小鍋に①と野菜(各1/3量)とだし汁(大さじ2)を入れて軟らかく煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③①に②をかける。

材料 (大人2人 子ども1人分)

生鮭切り身	2～3切れ (切身魚なら何でもOK)
人参	1/3本
玉ねぎ	1/2個
しいたけ	3枚

作り方

- ①人参・玉ねぎを細切りにし、しいたけは石づきを取り薄切りにする。
- ②大きめに切ったホイルに生鮭を置き、その上に①の野菜をのせしっかり包む。
- ③フライパンに大さじ2～3のお湯を入れて②を入れ、蓋をして弱火～中火で10～15分程蒸し焼きにする。お好みでバター、しょう油、ポン酢をかける。

1歳半 魚のホイル蒸し



作り方

- ①蒸し鮭(1/3切)は骨に注意し、2～3等分にして野菜(各1/3量)と一緒に皿に盛る。

ポイント

◎小骨・皮などに注意してあげましょう。

◎食材は魚以外に鶏肉、豆腐などでもOKです。

野菜もお好みのものを使ってみましょう。



具沢山チャーハン



1歳 やわらかチャーハン



作り方

- ①大人の味付け前から取分けしたチャーハン(100g位)を耐熱容器に入れて、お湯(大さじ3強)としょう油(1～2滴)を回しかけよく混ぜたら、上から軽くラップをして、電子レンジで1分30秒位加熱する。
- ②①をよく混ぜ、再びラップをかけて少し蒸らす。

材料 (大人2人 子ども1人分)

ごはん	茶碗3杯半(500g)
人参・ねぎ	各1/2本
キャベツ又は白菜	2枚
鶏ひき肉	80g
溶き卵	2個
サラダ油	小さじ4
A しょう油・オイスターソース	各小さじ2
B 塩・こしょう	少々

作り方

- ①人参、ねぎ、キャベツはそれぞれみじん切りにする。
- ②フライパンに半量の油(小さじ2)を熱し、溶き卵を炒めて、いったん取り出す。
- ③残りの油(小さじ2)をフライパンに加えて鶏ひき肉を炒める。色が変わったら、①を入れてしんなりするまで炒める。
- ④ご飯も加えてさらに炒めて、②の卵を戻し入れる。最後に調味料Aで調味する。

1歳半 チャーハン



作り方

- ①大人の味付け前から取分けしたチャーハン(120g位)を耐熱容器に入れて、お湯(大さじ1)としょう油(2～3滴)を回しかけてよく混ぜ、上から軽くラップをして、電子レンジで1分位加熱する。
- ②①をよく混ぜたら、再びラップをかけて少し蒸らす。

ポイント

◎キャベツ、白菜やねぎの代わりに、レタスや玉ねぎ等の家にある野菜でもOKです。

◎ご飯の固さ(加える水分量)等は、お子さんに合わせて調整しましょう。

ひじき入りハンバーグ

大人も煮込みハンバーグにすれば簡単です。



材料 (大人2人 子ども1人分)

芽ひじき(戻したもの)	20g
豚ひき肉(赤身)	200g
玉ねぎ	1/2個(100g)
木綿豆腐	100g
塩	少々
サラダ油	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
ソース	大さじ1
付「じゃがいも」	中2個
付「ブロッコリー」	1/4株
付「ミニトマト(又はミニトマト)」	1個(5〜6個)

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、透き通るまで電子レンジで2〜3分加熱する。
- ②豚ひき肉に冷ました①、ひじき、木綿豆腐はよく崩しながら加え、粘り気が出るまでよく混ぜる。全量の1/5〜1/4量をこども用として分け、残りの大人分のタネには塩を加える。
- ③フライパンに油をひき、②を二つに分け小判型にしたものを焼き目をつけ、蓋をして弱火〜中火で焼く。
- ④じゃがいも、ブロッコリーは茹で、トマトはくし型に切り、さらに盛り付ける。ハンバーグにはお好みでたれをかける。(付け合せ野菜は大人2人とこども1回分)

1歳 ひじき入りミートボール



1歳半 ひじき入りハンバーグ



作り方 (2回分)

- ①大人の作り方②から1/5をとり、6個に丸め、煮立った湯に入れて茹でる。(3個で1回分)
- ②①の茹で汁1/2カップにじゃがいもは角切り、ブロッコリーは粗くほぐし、トマトは湯むきし、角切りにし一緒に弱火で軟らかくなるまで煮る。肉団子、ケチャップ小さじ1を加えて少し煮込む。

作り方 (2回分)

- ①大人の作り方②から1/4を2つに丸め焼く。
- ②大人の付け合せを食べやすい大きさに切り、ハンバーグとともに盛り付ける。
- ③ケチャップ小さじ1/2を同量の湯でのばし、ハンバーグにかける。
※ミニトマトは誤飲しやすいので半分に切りましょう。

◎同じ材料で、大人は子供用をとりわけた後に、塩・こしょうなどを入れましょう。

◎野菜もお好みのものを使ってみましょう。

◎鶏肉を使うとつくね風になります。

◎しょう油のあんがけにするとさらに食べやすくなります。

◎ひじきやつなぎに高野豆腐をすり下ろしたのを使うと、食物せんい・カルシウムがたっぷりになるので、ママも積極的に取り入れましょう。

ポイント

肉じゃが



1歳 ひき肉の肉じゃが



作り方

- ①大人の出来上がりから野菜を崩して味のしみていない真ん中の部分を盛り付け、ひき肉と煮汁をかける。
- ②スプーンやフォークで崩しながら食べる。

材料 (大人2人 子ども1人分)

じゃがいも	中3個
人参	小1本
玉ねぎ	大1/2個
豚こま切れ肉	80〜100g
豚ひき肉(赤身)	80g
サラダ油	大さじ1/2
だし汁	250〜300cc
酒	大さじ1
A 砂糖・みりん	各大さじ1
しょう油	大さじ1と1/2

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、大きめに切り水にさらす。人参は皮をむき、乱切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚こま切れ肉、豚ひき肉を同時に炒める。色が変わったら①も加え炒め合わせる。
- ③だし汁、Aの調味料を加えて落し蓋をし、弱火で煮含める。

1歳半 やわらか肉じゃが



作り方

- ①大人の作り方③のところで調味料を半分入れて煮言めて取り分け、残りの調味料を加えて大人の分を仕上げる。
- ②食べるときはこま切れ肉をフォークで小さくする。

ポイント

◎だし汁はだしパック(無添加)+水250〜300ccを使用してもOK。

◎大人の味付けを薄味にすれば、取り分けも簡単です。

◎食材は大きめに切って煮ると真ん中の味がしみていない部分を取り分けて使うことができます。