

松江市ホームページ  
「こどもの食事(離乳食)や歯について」

こちらから！



## 参考資料

「授乳・離乳の支援ガイド 2019年改訂版」厚生労働省  
「島根県乳幼児歯科保健支援マニュアル(平成22年3月)」  
島根県・島根県歯科衛生士会  
「日本人の食事摂取基準 2025年度版」厚生労働省  
「保育所における食事提供ガイドライン(平成24年3月)」厚生労働省



松江市子育て情報発信キャラクター  
「しじみ家」

2026年3月作成

松江市

こどもの

食事と歯

の手帳



# 離乳食のスタートに向けて

## まずは大人の食生活をチェック！

パパやママがバランスの良い食生活を身に付けることが、とっても大切！

### バランスの良い食生活で、こんないいコト♡

- 産後の母体回復が順調に
- 栄養たっぷりの母乳を飲んで、赤ちゃんが健やかに成長
- これから始まる離乳食の栄養バランスもばっちりに

### 1日3食、栄養バランス良く食べるためには…？

毎食の献立は、【**バランス御膳**】にあてはめながら考えよう！



### バランス御膳とは…？

主食・主菜・副菜が揃った  
バランスの良い献立のこと

### One Point ★

- 丼物や麺類でも、具材に主食・主菜・副菜が揃っていればOK！
- 外食や弁当・惣菜を選ぶ際には、組み合わせてバランス良く！
- 間食で、乳製品や果物も食べましょう

## 授乳のリズムを意識していますか？

離乳食のスタートに向けて、授乳の時間と回数を徐々に決め、“授乳のリズム”を意識しましょう！

▶▶ お腹の空くりズムを身に着けておくと、離乳食も食べやすくなります。

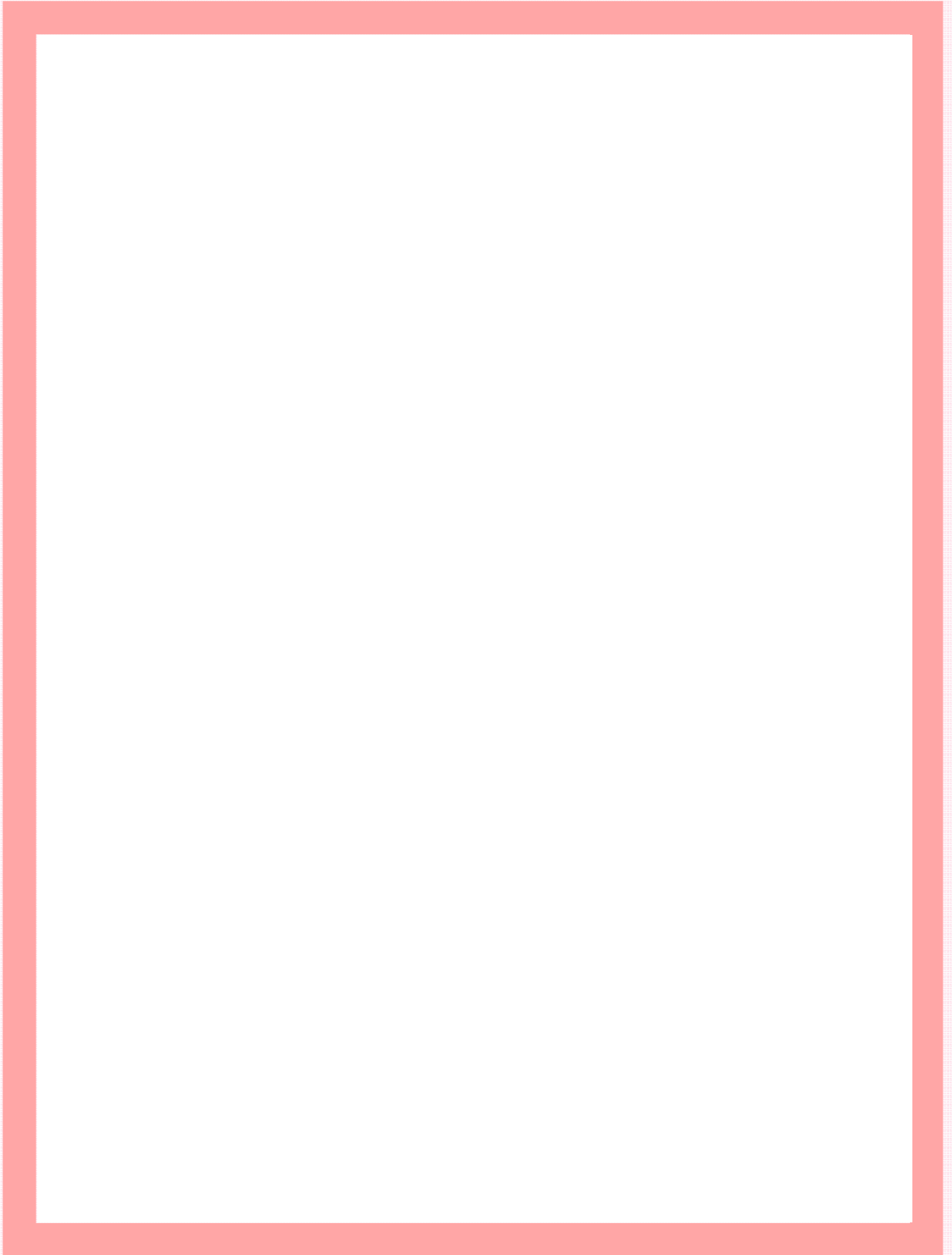
### 授乳のタイムスケジュール 例

6:00	10:00	14:00	18:00	22:00
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

※タイムスケジュール例は、あくまで一例です。

- 定期的に体重を測定し、授乳量が足りているか確認しましょう。
- 心配な場合は、松江市の保健師や助産師(相談先p17)、またはかかりつけの小児科にてご相談ください。

# memo

A large, empty rectangular box with a thick red border, occupying most of the page below the title. This box is intended for the user to write the content of their memo.

# 子育て応援サービス

松江市では、妊娠・出産や子育てに関するサービスや情報を入手したり、悩んだ時や疑問に思った時などの手助けとなるよう、様々なツールを開設しています。是非ご活用ください。

## 母子手帳アプリ 「母子モだんだん」



母子健康手帳と合わせて、妊娠中の経過やお子様の成長記録が出来るアプリです。また、妊娠・出産や子育ての情報発信や、予防接種のスケジュールリング、松江市の子育て講座の予約機能がついており、とっても便利です♪



こちらから！

## まつえの子育て AIコンシェルジュ



ソーシャルメディアであるLINEを活用して、子育てに関する悩みや相談をAIが24時間いつでも回答します。左記の二次元コードからともだち追加をして、ご利用ください。



こちらから！

LINE ID @030qgjsjg

## 松江市子育て支援X



松江市の子育て支援公式アカウントです。

乳幼児健診や各種イベント情報など、松江市内の子育てに関する情報やサービスを発信していきます。



こちらから！

@kshien matsue



松江市の子育て情報が掲載されている「まつえしこどもこそだてサイト」を、松江市ホームページ上にオープンしています！知りたい事がある時にご活用ください！



こちらから！

# 来所相談・電話相談

授乳・離乳食・歯のことや、その他子育てについて直接相談したい方は、来所相談・電話相談をご利用ください。

名称	電話番号	所在地
健康推進課(地域保健グループ)	60-8154 60-8156	乃白町32-2
鹿島支所市民生活課	55-5706	鹿島町佐陀本郷640-1
島根支所市民生活課	55-5726	島根町加賀1414
美保関支所市民生活課	55-5746	美保関町下宇部尾61-2
八雲支所市民生活課	55-5766	八雲町西岩坂355-1
玉湯支所市民生活課	55-5786	玉湯町湯町1793
宍道支所市民生活課	55-5806	宍道町宍道885-3
八束支所市民生活課	55-5826	八束町波入2060
東出雲支所市民生活課	55-5849	東出雲町揖屋1216-1

★こども家庭支援課(こども家庭センター) : 60-8141

# 赤ちゃんの歯が生える前に

赤ちゃんの歯の生え方を確認しよう！

6か月頃▶8か月頃



歯の生え始め  
▶下2本が生え揃う

10か月頃



上下2本ずつ

1歳頃



上下4本ずつ

※歯の生える順番や生える時期には個人差があります

赤ちゃんの歯の特徴は？

- 永久歯に比べて歯の質が柔らかく、むし歯になりやすい
- むし歯になると進行が早く、広範囲に広がりやすい

甘いお菓子やジュース(100%ジュースや野菜ジュースも)・乳飲料やイオン飲料はむし歯の原因になりやすいので気をつけましょう



大人もお口の手入れをしておきましょう

むし歯は感染症です。

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には【むしば菌】はいません  
身近な保護者などの「唾液」を通して感染し、【むしば】になりやすい口の中になります

赤ちゃんの歯が生える前に歯科検診を受け、保護者のお口の手入れをしておきましょう！  
▶▶ **check!** かかりつけ歯科はありますか？

歯が生える前の練習が大切！

**歯が生える前** “タッチング”でお口の周りに触れる練習から♪

歯が生える前から、寝かせ磨きの体勢や、お口の周りに触れる習慣をつけておくと歯磨きにスムーズに移行できます。

**タッチングのやり方**

- ① 仰向けで手や足から、こちょこちょ・ぎゅっぎゅ！
- ② 頬や口の周りを優しくクルクル
- ③ 清潔な指で、歯ぐきに触れてみましょう

- ★機嫌を見ながら、楽しく出来る範囲でやってみよう♪
- ★お兄ちゃんお姉ちゃんも一緒に、赤ちゃんに触れ合ってみてね！



# 離乳食初期(5~6か月ごろ)

離乳食の練習をスタートしましょう♪

まずはたくさん食べることよりも、“離乳食をスムーズに飲み込む”ことや、“母乳やミルク以外の舌ざわりや味に慣れていく”ことを目標に！

## 離乳食スタートの時期や、発達のめやすは？

**月齢のめやす** 生後5~6か月頃（修正月齢の場合は、かかりつけの小児科で相談しましょう）

### 発達のめやす

- 首のすわりがしっかりと寝返りができる  5秒以上座れる
- 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
- 大人の食事に興味を示している

▶▶▶ お子さんの体調や機嫌を見ながらスタートしてみましょ。



## 離乳食と授乳の回数は？

### 離乳食

1日1回食べる“練習”をスタートしましょう。  
1か月ほど経ったら、少量から2回食に進めます。

嫌がったら、無理強いしなくて大丈夫！  
まずは離乳食の時間を決め、食事のリズムをつけていきましょう！

### 授乳(母乳・ミルク)

授乳のリズムに沿って、赤ちゃんが欲しがるだけ与えましょう。

## 授乳と離乳食のタイムスケジュール 例

合間に湯冷ましやお茶を飲ませても◎  
まずはスプーンで練習を。

6:00	10:00	14:00	18:00	22:00
母乳・ミルク	離乳食 母乳・ミルク	母乳・ミルク	母乳・ミルク	母乳・ミルク

※タイムスケジュール例は、あくまで一例です。  
定期的に体重を測定し、授乳量が足りているか確認しましょう。

注意！

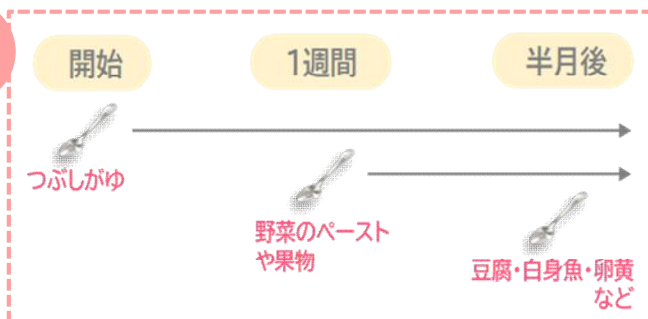


1歳までは「はちみつ」は食べさせないで！

## 離乳食のスタートは何を食べる？

まずは10倍粥をやわらかくつぶした“つぶしがゆ”から始めてみましょう。  
つぶしがゆに慣れたら、野菜 ▶ 豆腐・白身魚・卵黄なども取り入れて。

食材の  
すずめ方例



開始 1か月頃のめやす量



初めての食材は、スプーン1さじから、午前中にスタート！  
2~3日同じ食材で練習し、少しずつ量も増やしていきましょう。

# ジュール表



## 離乳後期 9～11か月頃

### かみかみ期

前歯2本



- 舌が左右に動き、前歯で噛み切って奥の歯茎で“かみかみ”できる

上下の前歯2本



仕上げ磨きの練習スタート

### 1日3回

- 離乳食メインで栄養が摂れるように量を増やす
- 鉄の摂取を意識した食材を取り入れる

コップ飲みの練習も！

離乳食の後に与える。  
この他に授乳のリズムに沿って母乳は欲しがらば、育児用ミルクは1日2回程度与える。



角切 ▶▶ いちよう切り など  
バナナぐらいの硬さ

手づかみに挑戦！



スティック切り など  
肉団子ぐらいの硬さ

## 離乳完了 12～18か月頃

### ぱくぱく期

上下の前歯4本



- かじったり噛んだり  
が上手になってくる
- 徐々にスプーンや  
フォークを使い始める

まねっこ磨き  
1日1回磨く習慣づけ

### 1日3回+おやつ(補食)1～2回

- おやつは4,5回目の食事として、  
栄養が摂れるものを

成長に応じて量や回数を調整する。  
飲まなくなれば、卒乳しても◎

全がゆ90g～軟飯80g

軟飯90g～ご飯80g

30～40g

40～50g

肉・魚…15g (赤身・青魚・鶏・牛・豚肉 など)  
大豆製品…40～50g (粒納豆 など)  
卵…全卵1/2  
乳製品…80g (チーズ など)

肉・魚…15～20g  
大豆製品…50～55g  
卵…全卵1/2～2/3  
乳製品…100g

ケチャップ・ソース・マヨネーズ  
ごま油・すりゴマ など

カレー・香辛料 など

# 離乳食スケ

## 離乳初期 5～6か月頃

### ごっくん期

口や舌の発達や  
歯の生え方、  
お口の手入れ方法

- 舌が前後に動き、飲み込む(ごっくん)を覚える
- 6～7か月ころ歯が生え始める

歯が生える前は、  
口の周りや歯茎を優しくタッチング



## 離乳中期 7～8か月頃

### もぐもぐ期

- 舌が上下に動き、舌と上あごでつぶして“もぐもぐ”できる

赤ちゃん用の歯ブラシを持たせて、  
歯ブラシの感覚に慣れる



離乳食

**1日1回**  
1か月ほど経ったら、少量から2回食へ  
●新しい食材は“1さじ”からスタート

**1日2回**  
●いろいろな味や舌触りを経験するため食品の種類を増やす

授乳

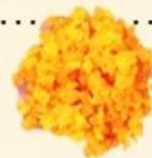
離乳食の後に与える。  
この他に授乳のリズムに沿って、  
赤ちゃんが欲しがるだけ与える。

離乳食の後に与える。  
この他に授乳のリズムに沿って母乳は  
育児用ミルクは1日3回程度。

食べ物の  
大きさ・硬さ



ペースト状 ▶▶ つぶしや刻み  
ヨーグルトぐらいの硬さ



刻み  
豆腐ぐらいの硬さ

炭水化物

つぶし粥からスタート

**1食量のめやす**

全がゆ 50～80g

ビタミン・ミネラル

すりつぶした野菜・果物  
※慣れたら2～3種類を組み合わせる

20～30g

たんぱく質

豆腐・麩、白身魚、卵黄 など

肉・魚…10～15g (しらす・鮭、鶏ささぎ)  
大豆製品…30～40g

(ひきわり納豆・きな粉 など)  
卵…卵黄1～全卵1/3

乳製品…50～70g (牛乳▶ヨーグルト)

油・調味料

調味料は使わずに、  
出汁と素材の味を生かして

塩・醤油・味噌・酒・みりん・  
油(1g程度)

## 食材の大きさや固さのめやすは？

口この時期の食べ方：舌が前後に動き、舌の上のついた食べ物を飲み込むことができます。

10倍粥のすりつぶし  
▶ 8倍粥で粒が残るように



すりつぶしてトロトロに  
▶ 徐々に水分を減らします



最初はポタージュ状、  
徐々に水分を減らして  
ヨーグルト状に

## お口の発達に合わせた食べさせ方は？

一人でお座りが出来るまでは、膝の上に抱っこして  
背中を支えましょう。

やや後ろに傾けると、飲み込みやすくなります。



### スプーンの使い方

①スプーンを  
下唇の上に置く



②口が開いたら上唇が  
自然に下りるの待つ



③スプーンを水平に  
引き抜く



## 赤ちゃんの歯の生え方のめやすは？

6～7か月頃、下の歯2本が生え始める子もいます。

※歯の生える順番や、生える時期には個人差があります

6～7か月：生え始め



## この時期のお口のお手入れ方法は？

歯が生える前・生え始めは、お口の中や歯を指で触って、触られることに慣らしていきましょう！

### お口のお手入れステップ

- ① 歯が生える前は、遊びながらタッチングを  
※タッチング：p2「赤ちゃんの歯が生える前に」
- ② 下の歯が生えてきたら、まずは歯を指で優しくタッチ★



# 離乳食中期(7~8か月ごろ)

2回食に慣れ、食事のリズムがついてくるころです。  
少しずつ食べる量を増やすとともに、いろいろな食材にチャレンジしてみましょう！  
つぶつぶ感を残して、舌と上顎で”もぐもぐ”食べる練習もスタートしたい時期です。

## 離乳食と授乳の回数とは？

### 離乳食の回数

1日2回、時間を決めて食べる習慣をつけましょう。  
※2回目は少量からスタートし、様子を見ながら量を増やしましょう。

食べる量が増えなくても、2回食に進めてOK！  
焦らずに、まずは少しでも食べる習慣づけを。

### 授乳(母乳・ミルク)

離乳食の後に与えます。  
この他に、母乳は授乳のリズム(回数)に沿って赤ちゃんが欲しがるだけ、  
育児用ミルクは、食後以外に1日3回程度与えましょう。



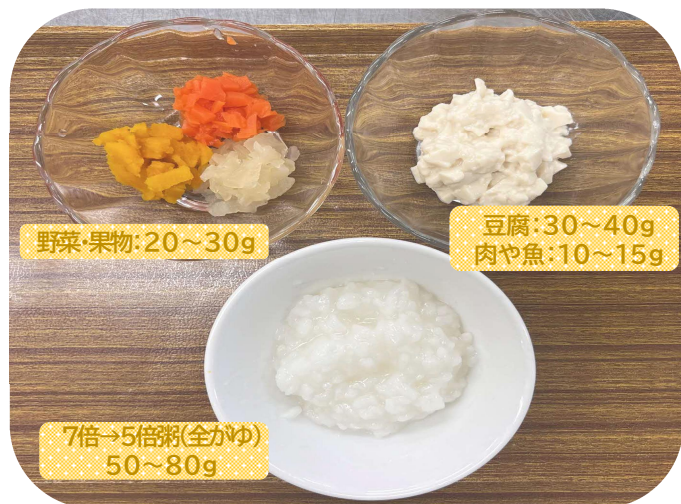
## 授乳と離乳食のタイムスケジュール 例

食事量が増えれば、食後の授乳量を少しずつ減らしても◎

6:00	10:00	14:00	18:00	22:00
母乳・ミルク	離乳食	母乳・ミルク	離乳食	母乳・ミルク
	母乳・ミルク		母乳・ミルク	

※タイムスケジュール例は、あくまで一例です。定期的に体重を測定し、授乳量が足りているか確認しましょう。

## 食材の大きさと1食量のめやすは？



### この時期の食べ方

舌が前後から上下にも動くようになり、  
食材を舌と上顎でつぶして食べます。

- ★おかゆは徐々に水分量を減らして、  
7倍→5倍(全がゆ)に
- ★野菜は、ペーストが食べられたら、  
徐々に“刻み”にもチャレンジ



□にんじんなど  
粗いすりおろしや  
2~3mm角程度  
□葉物など  
1~2mm大のみじん切り  
※とろみをつけても◎

▶ その他の食材のめやす量は、p15、16をチェック



絹ごし豆腐  
くらいのやわらかさ  
をめやすに

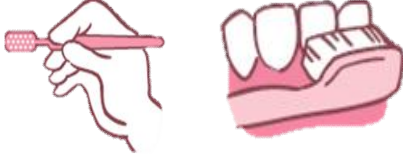
## 食材のすすめ方は？

2回食に慣れてくるこの時期は、使える食材も増えていきます。(使える食材例はp15,16の一覧表を確認！)  
主食・主菜・副菜を組み合わせながら、色々な食材にチャレンジしていきましょう！

- 初めての食材は1さじから(午前中にスタート)
- 1つの料理に、食材3~4種類を組み合わせしてみましょう

## 仕上げ磨き 磨き方コツ

歯ブラシは”鉛筆握り”で歯に直角に当てて小さくシャカシャカ♪



## 上の前歯は敏感!!

小帯(ヒダ)に歯ブラシが当たると痛いので、人差し指で優しくカバーを♪



□歯と歯の間の汚れには フロスを使いましょう

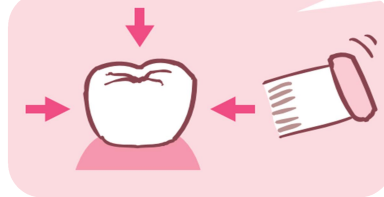
□ぶくぶくうがいの練習もスタートしましょう

□少量で歯磨き粉を使用してもOK!

奥歯は、人差し指で頬の内側を膨らますようにして磨きます



奥歯は、噛み合わせだけでなく外側・内側も磨きましょう



## 楽しく歯磨きをするためのコツ

- 歌を歌いながら磨く
- 数を数えながら磨く
- 家族と一緒に磨く
- こどもが見ている前で親が楽しそうに歯みがきする
- 好きな歯ブラシを使う
- 歯磨きカレンダーにシールを張る



## おやつの摂り方とお口のケアは？

- おやつは時間と回数を決めて食べましょう
  - ▶ 時間を決めずにダラダラ食べることは、むし歯の原因になります。また、おやつの回数が3回以上のこどもは、むし歯が多いと言われています。
- おやつを食べた後は、お茶などを飲んで口の中をサッパリと洗い流しましょう



注意!

- 砂糖はむし歯菌の大好物！市販のおやつを食べる時は、砂糖が少なく歯にくっつきにくいものをチョイス！
- 水分補給は、“水”か“お茶”にしましょう。

## かかりつけ歯科を作りましょう！

親子で通う”かかりつけ歯科”を作り、定期的にお口のチェックを！

3か月～6か月に1回はフッ化物を塗布し、むし歯を予防しましょう。

### フッ化物の効果

- ① 歯の質を丈夫にする
- ② むし歯の働きを弱める
- ③ 初期むし歯の回復を助ける

むし歯など気になることがなくても、定期的にお口のチェックに行きましょう！

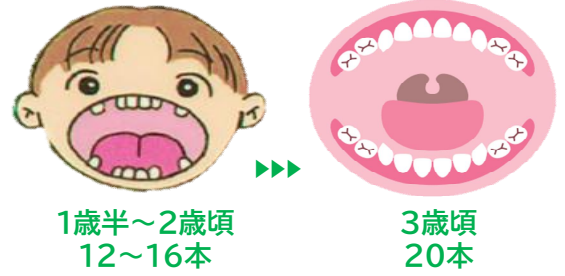


# こどもの歯と歯みがき ポイントチェック

## こどもの歯の生え方を確認しよう！

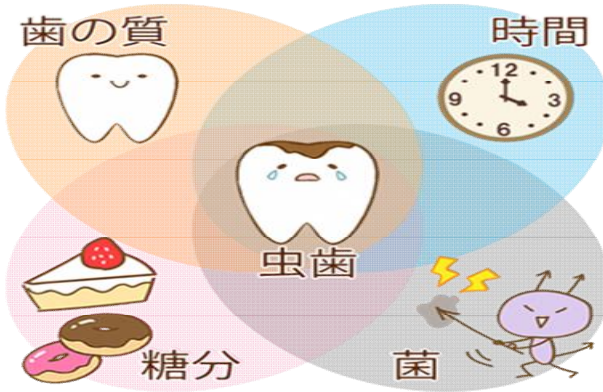
乳歯は全部で**20本**(上の歯10本、下の歯10本)  
2歳頃で16本程度、3歳前後で20本が生え揃います。

※歯の生え方、生える時期には個人差があります。



## むし歯にならないためには？

むし歯は、下図の4つの要因が重なることで発生します。



これらを出来るだけ  
排除することが大切！

- ① 丁寧に歯磨きをする
- ② 食事や飲み物の摂り方に注意する
- ③ 歯の質を強くする(フッ化物)

## 毎日の仕上げみがきで、こどもの歯をピカピカに！

9歳までは、自分磨きの後に **仕上げみがき** をしましょう！

3食の食後に  
歯磨きの習慣を！

### 歯ブラシの選び方



#### 小さいこどもの 自分磨き用

年齢が小さいうちは、首の部分  
が曲がるものや、ストップ  
パーが付いたものを使うと安心♪

※転倒事故に注意！  
(p10 歯ブラシの事故に注意しましょう)

#### 仕上げみがき用

- 柄が真っ直ぐ
  - 毛先が小さい
- ものをチョイス！



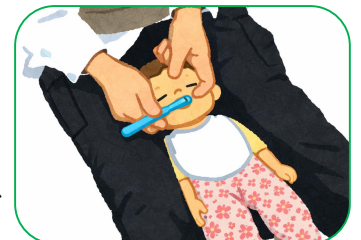
仕上げみがきは、**寝かせみがき(仰向け)の体勢** がオススメ！



口の中がよく見えて、  
磨きやすい！

どうしても嫌がる時には…

足の間に子どもの体をぎゅっと挟んで、  
安全に歯磨きしましょう



## 7か月頃から、味付けもスタート！

簡単な味付けを、“風味づけ程度の少量”でスタート！  
味付けの濃さは、市販のベビーフードを参考にしてみても良いでしょう。

### 使用できる調味料等

- 調味料：塩 / 味噌 / 醤油 / みりん・酒(アルコールを飛ばせばOK) / 酢
- 油：バター(6か月頃から) / サラダ油 / オリーブオイル など

## お口の発達に合わせた食べさせ方は？

支えがなくても座れるようになったら、イスを利用しましょう。

### チェックポイント

- 足の裏が完全に床や足置きについて安定している
- 背もたれを入れたりして、姿勢が安定している



## 赤ちゃんの歯の生え方のめやすは？

6～7か月ごろに生え始め、  
8か月前後で**下前歯2本**が生え揃います。

※歯の生える順番や、生える時期には個人差があります

8か月頃：下前歯2本



## この時期のお口の手入れ方法は？

歯が生える前・生え始めは、お口の中や歯を指触って、タッチング(p2)を！  
▶ 下の歯が生えたら、少しずつ**歯ブラシの感覚に慣れて**いきましょう！

食後などに **赤ちゃん用の歯ブラシ**を持たせて、  
歯ブラシの感覚に慣れていきましょう

赤ちゃんに持たせるのは・・・  
持ち手がリング状のもの・安全具付きのもの



歯ブラシによる転倒事故に注意しましょう  
(p10 歯ブラシの事故に注意して をチェック)

# 離乳食後期(9~11か月頃)

母乳やミルクの量が減り、**3回の食事**で栄養が摂れるように、しっかりと量を増やしていきたい時期です。

## 離乳食と授乳の回数とは？

### 離乳食の回数

離乳食が栄養の中心になっていく時期です。  
1日3回、時間を決めて食べる習慣をつけましょう。

少しずつ大人と同じ食事時間に合わせましょう  
食事とともに、散歩や睡眠の生活リズムも整えて

### 授乳(母乳・ミルク)

離乳食の後に与えます。  
この他に、母乳は授乳のリズム(回数)に沿って与え、  
育児用ミルクは、食後以外に**1日2回程度**与えましょう。



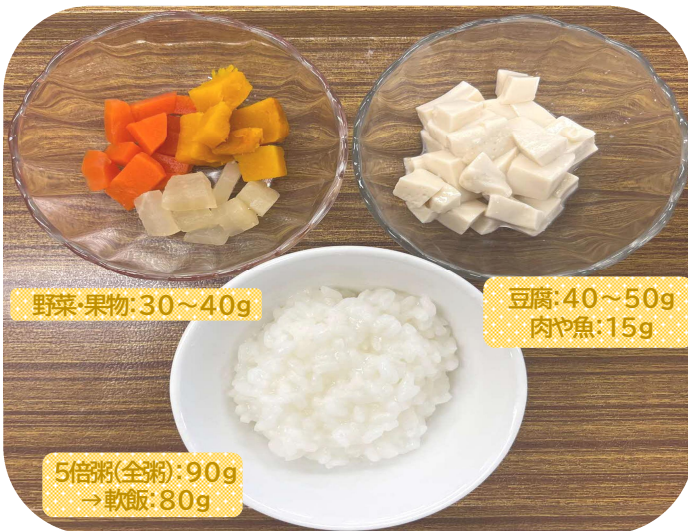
## 授乳と離乳食のタイムスケジュール 例

食量が増えれば、食後の授乳量を少しずつ減らしても◎

6:00	10:00	14:00	18:00	22:00
母乳・ミルク	離乳食	離乳食	離乳食	母乳・ミルク
	母乳・ミルク	母乳・ミルク	母乳・ミルク	

## 食材の大きさと1食量のめやすは？

授乳の合間や食後に、  
水やお茶をコップで飲む練習も！



### この時期の食べ方

舌が左右にも動くようになり、食材を前歯で噛み切って、奥の歯ぐきで“かみかみ”できます

- ★おかゆは5倍がゆ(全がゆ)から**軟飯**へ
- ★角切りで噛む練習を。そのまま食べるならスティック状などもOK



□にんじんなど  
5~8mm角程度

□葉物など  
2~3mm程度の  
刻み

▶▶ その他の食材のめやす量は、p15、16をチェック



汚れてもOK!



**バナナ**  
くらいのやわらかさをめやすに

## 手づかみ食べをさせたい・・・!

食べることの自立に向けた貴重な学びの機会です。お子さんが自ら食べたがっていたら、スタートしてみましょう。



▶▶ やわらかいスティック野菜、食パンなどからチャレンジ!

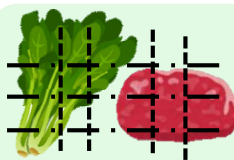
# いつから大人と同じ食事が食べらる？

## 食材の大きさ

乳歯が生え揃う3歳頃までは、食べやすい大きさに調理しましょう。



やわらかい食材なら、大きめにカットして、**噛む力もUP!**



噛みつぶしにくい“**青菜**”や“**肉類**”は、食べやすく刻みましょう

▶ 親子で“よく噛んで”食べましょう！味がしっかり感じられたり、消化を助け顎の骨や筋肉を強くします！

## 味付け

離乳食が完了しても、**まだまだ薄味が基本**。5歳頃までは**薄味**で調味し、塩分量にも気を付けて。こどもの食事の土台となる“**大人の食事の味付けも薄味に**”しましょう。



食塩摂取量の目標量  
(20歳以上の男女)  
**7g未満/1日**



■1~2歳 大人の1/2程度  
■3~5歳 大人の2/3程度 がめやす

### 薄味・減塩にする工夫例



調味料の入れすぎ  
かけ過ぎには注意



だしの旨味を活用  
して美味しく調理！



ハムやソーセージなどの加工食品は控えめに

## おやつは何を食べたら良いの？

こどものおやつの役割 = “4,5回目の食事(補食)”

3回の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素を補いましょう！

乳製品や果物を中心に  
組み合わせて♪

### おすすめのおやつ

おにぎり・パン  
芋など



果物



乳製品



■1~2歳  
100~150kcal程度



■3~5歳  
150~200kcal程度



## 様々な食の体験を楽しみましょう！



□家族みんなで  
楽しく食卓を  
囲む



□調理のお手伝  
いにチャレンジ！



□簡単な  
栽培体験も！

# 幼児期の食事(1歳6か月～5歳頃)

## 幼児期の食事のリズムは？

- 1～2歳頃 1日3食とおやつ(補食)2回
- 3～5歳頃 1日3食とおやつ(補食)1回 のリズムで！

### ■1～2歳の食事リズム 一例

7:00	10:00	12:00	15:00	19:00
朝食	おやつ	昼食	おやつ	夕食

### ■3～5歳の食事リズム 一例

7:00	12:00	15:00	19:00
朝食	昼食	おやつ	夕食

### One Point ★

- 朝昼晩の食事とおやつの **時間・回数** を決めて
- 早寝早起き朝ごはんの習慣を
- 家族一緒に楽しく食べる食卓に

保育園も同じような食事のリズムです。  
延長保育の場合、夕方にもう1回おやつの時間がある園もあります。

## どんな食事を食べたらいいの？

栄養バランス良く食べるためには・・・  
毎食の献立は、**【バランス御膳】**にあてはめながら考えよう！



### バランス御膳とは…？

主食・主菜・副菜が揃った  
バランスの良い献立のこと

### One Point ★

- 丼物や麺類も、具材に主食・主菜・副菜が揃っていればOK！
- 外食や弁当・惣菜を選ぶ際には、組み合わせてバランス良く！
- おやつで、乳製品や果物も食べましょう

▶▶ 保育園の献立表を参考にしてみると、栄養バランス良い献立に！

## 1食量のめやすは？

食べられる量には個人差があります。  
お子さんの発育を確認しましょう。

1～2歳頃のめやす 250～270kcal程度



3～5歳頃のめやす 300～400kcal程度



## お口の発達に合わせた食べさせ方は？

姿勢を正して、イスに座って食べましょう。

### チェックポイント

- 足の裏が足置きに完全についている
- 手づかみ食べがしやすいように、やや前傾姿勢がとれるようにイスを調整している



## 赤ちゃんの歯の生え方のめやすは？

9～10か月頃、上の前歯が生えはじめます。  
※歯の生える順番や、生える時期には個人差があります



## この時期のお口の手入れ方法は？

上の歯が生え始めたら、仕上げ磨きの練習をスタートしてみましょう！  
1日1回寝る前などに、タッチングから始めて、歯磨きも練習してみましょう。



### 仕上げ磨き練習のポイント

- ★仰向けの体勢で磨くと、口の中がよく見えて磨きやすいです♪
- ★優しく・短時間で、歌ったり声掛けしながら、楽しく磨きましょう♪

歯ブラシは“鉛筆握り”で歯に直角に当てて小さくシャカシャカ♪



上の前歯は“ヒダ”に当たらないように、人差し指でカバー♪



### 仕上げ磨きブラシの選び方

- 柄が真っ直ぐで持ちやすい
  - 毛先が小さく、やわらかめ
- ※子どもに持たせる歯ブラシ(p6参照)とは別に準備しましょう



# 離乳食完了期(1~1歳6か月頃)

1日3食がしっかり食べられるようになり、食べる意欲も出てくる時期です。  
「食べさせてもらう」から「自分で食べる」に移行していきましょう！

## 離乳食と授乳の回数とは？

### 離乳食の回数

食事は **1日3回**、朝・昼・晩と時間を決めて食べる習慣をつけましょう。  
これに加え、合間に**1~2回おやつ(補食)**をとり、必要なエネルギーや栄養素を補います。 ▶▶ **おすすめのおやつは、p12をチェック！**

### 授乳(母乳・ミルク)

離乳食のすすみ具合によって、卒乳へと向かいます。

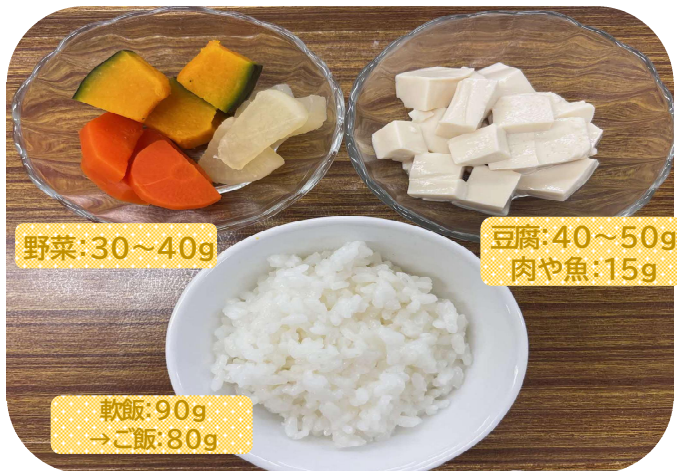


### 離乳食とおやつのタイムスケジュール 例

おやつも時間と回数(1~2回)を決めて！！

7:00	10:00	12:00	15:00	19:00
離乳食	おやつ	離乳食	おやつ	離乳食

## 食材の大きさと1食量のめやすは？



### この時期の食べ方

噛む力が強くなり、**大きな食材も奥の歯茎でしっかりつぶせる**ようになります。

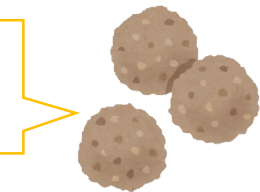
★ 軟飯から徐々に大人と同じごはんに。

★ 茹でて 角切り・いちょう切り スティック状など



▶▶ その他の食材のめやす量は、p15、16をチェック

**肉団子**  
くらいのやわらかさをめやすに



スプーンやフォークの練習も！



手のひら握りで練習スタート！

## 赤ちゃんの歯の生え方のめやすは？

1歳頃に上下前歯4本ずつが生え揃います。  
その後第一大臼歯が生え、1歳6か月頃には上下6本が生え揃います。



※歯の生える順番や、  
生える時期には個人差があります  
▶▶心配な方は、歯科医へ相談しましょう

## この時期のお口の手入れ方法は？

ヘッドが曲がる歯ブラシ  
を使えば安心♪

### □”まねっこ”で磨く練習スタート

大人が歯磨きをする様子を見せながら、真似して磨く練習をしてみましょう。

### □仕上げ磨きの習慣づけを

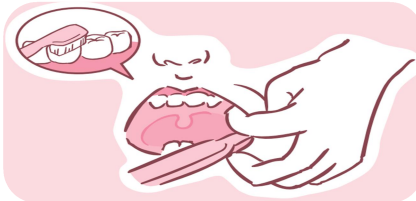
奥歯が生えてきたら、1日1回寝る前の仕上げ磨きを習慣化していきましょう。  
仰向けの体勢で磨くと、口の中がよく見えて磨きやすいです。

### □食後やおやつの後にはお茶やお水を飲ませて

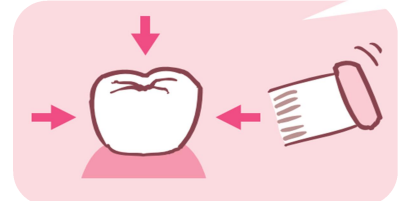
食事の回数が増えるとむし歯のリスクも高まります。食後やおやつの後には水分をとって、口の中をさっぱりと洗い流しましょう。

### 奥歯の磨き方のコツ

奥歯は、人差し指で頬の内側を  
膨らますようにして磨きます



奥歯は、噛み合わせだけでなく  
外側・内側も磨きましょう



## ”まねっこ磨き”をするときは… 歯ブラシの事故に注意しましょう

歯ブラシを口に入れたまま転倒すると、歯ブラシが上顎や頬に突き刺さる等の重大事故につながります。椅子に座らせたり、親が抱っこした状態で歯ブラシ練習をさせるようにしましょう。

歯みがき時以外は、  
歯ブラシを持たせない



まねっこ磨き中は  
目を離さない



歯ブラシはこどもの手が届かないところに置く

