

お子さんの育児でこんな心配や困りごとはありませんか？

1 歳頃までに…

- ・ 家族（主に母親）がいなくても平気で一人でいる。
- ・ あやしても顔を見たり笑ったりしない。
- ・ 抱かれるのを嫌がる。
- ・ 人見知りが見られない。

1 歳 6 か月頃までに…

- ・ ことばが遅い。（意味のある単語が出ない）
- ・ 視線が合いにくい。
- ・ 名前を呼んでも声をかけても振り向きにくい。
- ・ 周囲に関心を示さずに、独り遊びにふけっている。
- ・ 指さしをあまりしない、または、親の指差した方に注意を向けない。
- ・ ある動作、順序、遊びなどを繰り返したり、著しく執着したりする。
- ・ 睡眠のリズムが定まらない。

3 歳頃までに…

- ・ ことばが遅い。（単語が増えない、文章にならない、会話になりにくい、理解が悪い、1～2 歳頃までに話していた意味のある単語を話さなくなったなど）
- ・ 落ち着きがなくよく動く、じっとしてられない。
- ・ 手先が不器用。
- ・ お友達と遊べない（人への関心が薄い、マイペースな行動が多いなど）
- ・ 視線が合いにくい。
- ・ ある動作、順序、遊びなどを繰り返したり、著しく執着したりする。

発育・発達心配や困りごと、育児が難しいと感じられるお子さんの中に発達障害の場合があります。

主な発達障害について

● 自閉スペクトラム症（ASD）

- ・ 規則的なことや目で見て覚えることが得意な一方で、耳から入ることばを理解しづらく、目の前にないことを想像することが苦手。
- ・ 人間関係をつくるのが苦手。（相手に共感することが難しい、感情や意図を理解することが難しい、場面や人に合わせるのが難しい、マイペースなど）
- ・ ことばで気持ちを伝えたりすることが苦手。（ことばが遅い、オウム返しが多い、会話が一方的、やりとりを持続しにくいなど）
- ・ 興味や関心に偏りがある。（こだわりがある、興味の幅が狭い、変化に強い不安や興味を示すなど）
などの傾向がみられます。

●注意欠如多動症（ADHD）

- ・じっとしていることが難しい、おしゃべりが抑えられない。
- ・ひとつのことに集中することが難しい。
- ・自分の要求や気持ちを我慢することが難しい。（気になることや目に入ったことはすぐに反応し行動してしまう、順番が待てないなど）などの傾向がみられます。

●限局性学習症（SLD）

「聞く」「話す」「読む」「書く」「計算する」などのどれか、あるいはいくつかに知能に比べて苦手さが目立ちます。

原因は…はっきりと特定された原因は明らかになっていませんが、脳の中枢機能の発達に偏りがある状態と考えられています。行動の特徴を、努力不足、わがまま、しつけができていない、育て方が悪いなどと誤解されやすいのですが、本人や家族の責任・育て方が原因ではありません。

お子さんの発達状況に合わせた対応を行い、得意なところを認めながら苦手なところを伸ばしていくことが大切です。

発達を促していくための日常生活

●お子さんが人と一緒に遊んで楽しいと感じられるようにしましょう。

人と一緒に遊んで楽しいと感じることが「人に注意をむける」ことにつながります。人と触れ合ったり一緒に頑張ることの楽しさを親子でしっかり経験していきましょう。

●わかりやすい伝え方をしましょう。

- ・目で見てわかりやすいようにしてあげましょう。（身振りや指差しをそえる、実物・絵・写真・文字などを見せながらことばをかけるなど）
- ・ことばかけは簡潔にはっきりと、叱るよりもすべきことを伝えていきましょう。
- ・予定などは、あらかじめ伝えておき、見通しを持たせてあげましょう。

●しっかりほめてあげましょう。

注目される行動は強まります。できたことはしっかりほめてあげましょう。

●生活リズムを整えましょう。

一定の生活の流れが決まっていることで見通しがつき、待つ・準備するなど自発的な行動につながります。

●刺激を整理してあげましょう。

動きが多いお子さんの場合は、刺激を整理してあげましょう。叱るよりも動きを止めてあげることや落ち着いてできる遊びを見つけてあげることも大切です。

上記のような心配や困りごとがありましたら、ご相談ください。

（相談先：健康づくり課、各保健センター等※P.15参照）

離乳食のすすめ方

【離乳食をはじめるめやす】

- 首のすわりがしっかりして寝返りができる
- 支えてあげると5秒以上座れる
- スプーンなどを口にいれても舌で押し出すことが少なくなる
- 食べ物に興味を示す

【開始1か月の進め方(例)】

日数	1～2日	3～4日	5～6日	7～8日	9～10日	11～13日	14～16日	17～18日	19～20日	21～30日
つぶしがゆ	1さじ	2さじ	3さじ				4さじ		5さじ	7さじ
じゃがいも				1さじ	2さじ	3さじ				
にんじん								1さじ		2さじ
豆腐										1さじ

※つぶしがゆにプラスするものは、すりつぶした野菜や白身魚、固ゆでの卵黄などもよい。

離乳食プログラム例		離乳初期 (生後5～6ヵ月頃)	離乳中期 (生後7～8ヵ月頃)	離乳後期 (生後9～11ヵ月頃)	離乳完了期 (生後12～18ヵ月頃)	
	朝	母乳やミルク	母乳やミルク	離乳食(3回食)	朝食	離乳食(3回食)
	午前	離乳食(1回食)	離乳食(2回食)	母乳やミルク	補食(間食)	(軽食の形態) 母乳・ミルク・牛乳
	午後	母乳やミルク	離乳食(2回食)	離乳食(3回食)	昼食	離乳食(3回食)
	夕	母乳やミルク	母乳やミルク	離乳食(3回食)	補食(間食)	(軽食の形態) 母乳・ミルク・牛乳
	夜	母乳やミルク	母乳やミルク	母乳やミルク	夕食	離乳食(3回食)
☆離乳食のあとは、母乳や育児用ミルクを飲ませましょう。						

食
べ
始
め
ら
れ
る
時
期
と
食
材
の
め
やす

		5～6か月	7～8か月	9～11か月	12～18か月
穀類	米	全がゆ (10倍がゆ→7倍がゆ→5倍がゆと固さを調整)		全がゆ→軟飯	軟飯→ごはん
	パン	食パン		ロールパン	
	麺類	うどん、そうめん		マカロニ、スパゲティ	
	いも	じゃがいも、さつまいも		さといも	
野菜・果物	淡色野菜	だいこん、かぶ、キャベツ、はくさい、たまねぎ	レタス、きゅうり、なす、カリフラワー、ねぎ	煮てもやわらかくなくにくい野菜（ごぼう、たけのこなど）以外、ほとんどの食材を使うことができる	
	緑黄色野菜	かぼちゃ、にんじん、トマト（皮なし）、ブロッコリー（つぼみの部分）、ほうれんそう（葉先）、こまつな（葉先）	ピーマン、さやいんげん、さやえんどう、にら、オクラ、アスパラガス		
	海藻類		わかめ、のり		
	果物	バナナ、りんご、なし、もも、みかん、いちご	ぶどう、キウイ		
たんぱく質性食品（十分に加熱する）	魚	白身魚、しらす干し ※しらす干しは、熱湯に通して、よく塩抜きする	赤身魚、ツナ缶 ※ツナ缶は熱湯をかけて、油分・塩分を抜く	青皮魚、貝類（やわらかい部分）	
	肉	穀類や野菜に慣れてきたら魚や豆腐、卵黄を試してみる	鶏肉（脂肪の少ないささみから使う）	豚肉、牛肉（脂肪の少ない赤身から使う）、レバー（鶏レバーがやわらかく、調理しやすい）	ハム、ウインナー、コンビーフ ※添加物や塩分の少ないものを加熱して使う
	大豆製品	豆腐、きな粉 ※豆腐は、ゆでて使う	納豆、高野豆腐	大豆	油揚げ、がんもどき、生揚げ ※油抜き（熱湯を回しかける）して使う
	卵	卵黄（固ゆで）	卵黄（固ゆで）→全卵		
	牛乳・乳製品		牛乳（調理のみ）、プレーンヨーグルト、塩分・脂肪の少ないチーズ	プロセスチーズ	牛乳（飲用もOK）
調味料	昆布だし ※天然のだしがよい ※調味料は必要ない	混合だし、塩、しょうゆ、砂糖、みそ		ケチャップ、マヨネーズ、すりごま	酢
※調味料を使用する場合は少量のみ。食品のもつ味を生かして薄味で調理する。					

離乳食の知っておきたいポイント

ハチミツを与えるのは **1歳** を過ぎてから

赤ちゃんのお母さん・お父さんやお世話をする方へ

1. 1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。
2. ハチミツは1歳未満の赤ちゃんにリスクが高い食品です。
3. ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000161461.html>



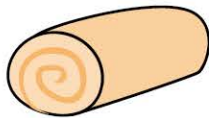
手づかみ食べの環境づくり

- 自分で食べる意欲を引き出し、またスプーンやはしなどの食具を使った動作を学ぶためにも、手づかみ食べを十分に行いましょう。

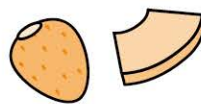
★ 手づかみ食べに向いているもの



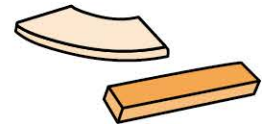
おにぎり



ロールサンド



くだもの（丸ごとか、くし形などに切る）



野菜（うす切りやスティック状にして加熱調理する）

ベビーフード

- 子どもの月齢や固さのあったものを選び、与える前には一口食べて確認しましょう。
- 離乳食を手づくりする際の参考にしましょう。
- 用途にあわせて上手に選択をしましょう。
- 料理や原材料が偏らないようにしましょう。
- 開封後の保存には注意が必要です。食べ残しや作りおきは与えないようにしましょう。

母乳やミルク以外の水分

- 果汁や甘味飲料は、離乳食がすすまなくなったり、むし歯や肥満の原因になることもあるので、与え過ぎには注意しましょう。
- イオン飲料は、発熱、下痢、嘔吐など体調の悪い時だけ利用しましょう。

衛生面のポイント

赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので、衛生面に注意が必要です。

- ① 調理の前に手を洗いましょう。
- ② 調理器具（まな板・包丁など）も清潔に。
- ③ 食品は必ず加熱処理をしましょう。
- ④ 加熱調理後冷凍した食品は、再加熱してから食べましょう。
- ⑤ 食べ残した離乳食は与えないようにしましょう。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/dl/point.pdf>



知っておきたい調理の基本・離乳食のつくり方

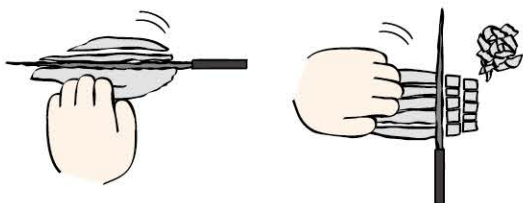
ゆでる

離乳食に使う食材は「つぶす」ことが基本。
食品を2cm角くらいに切り、軽くゆびでつまむとつぶれる
くらいの固さにゆでる。



切る・刻む

葉野菜は、筋が残っていると食べにくいので細かく刻む。
筋に沿って切り、次に垂直に包丁を当てて刻む。



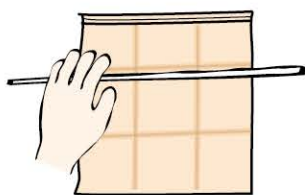
つぶす

5～6か月頃では、食品をやわらかくゆでた後、スプーンの
背、すり鉢とすりこぎ、裏ごし器、すりおろし器などを使っ
てつぶす。7～8か月頃になったらフォークで粗めにつぶす
こともできる。



フリージング

すばやく凍るように、1回分ずつ小分けにし、
空気にふれないように密閉する。
よく冷ましてから冷凍し、
1週間を目安に使い切る。
解凍後は再び凍らせない。
必ず再加熱してから与える。



取り分ける

大人用の味つけをする前に取り分けて、赤ちゃんの食べや
すい大きさややわらかさに仕上げる。

★煮物

味をつける前のやわらかく煮た野菜を取り出す。

昆布だし混合だしのとり方

3カップ（仕上がり量600ml）の目安

①だし昆布（6g）は水（660ml）と一緒
に鍋にいれ、30分ほどおいてから鍋を
弱火にかける（フタはしない）。
沸騰する直前に昆布だけ取り出す。

②沸騰したらかつお節（12g）
を加え、1～2分煮る。

③火を止めて、かつお節が沈むのを待つ。

④万能こし器やペーパータオルでこす。

★これが昆布だしです



★これが混合だしです

5～6か月ごろ

献立	材料及び調理法
やわらかいかゆ	米の10倍の量の水でゆっくり炊きこみつぶす。
つぶし野菜	にんじん、じゃがいも、かぼちゃ等やわらかく煮てつぶす。
フレッシュジャム	すりおろしたにんじんをからいりし、にんじんの2倍量のりんごをすりおろして加え、よく火を通す。
青菜の刻み煮	青菜の葉先をやわらかくゆで、細かく刻む。だしを入れて弱火で煮る。

7～8か月ごろ

全がゆ	米の8倍の量の水でやわらかく炊く。
魚のしぐれ煮	白身の魚を1口大に切り、だし汁とごく少量のしょうゆで煮て、大根おろしを加えて煮る。
とり肉ピューレー	ささみをみじん切りにしてすり鉢ですりつぶし（冷凍したささみをおろし金ですりおろしてもよい）水少々を加えてのぼし火にかける。ごく少量のしょうゆで味をつけ水溶き片栗粉でとろみをつける。
湯どうふあんかけ	豆腐をさいの目に切りざっと湯通しして引き上げる。すりおろしたにんじんをだしで煮て、しょうゆで味つけし、水と溶き片栗粉を加えてとろみをつけて豆腐にかける。
さつまいもとりんごの重ね煮	さつまいもとりんごの皮をむいてうすく切り、別々に水にひたす。ひたひたの水でやわらかく煮る。
納豆野菜煮	納豆を水洗いして粘りを取り、きざむ。だいこん、にんじん、かぼちゃをさいの目切りにし、だしでやわらかく煮て、納豆を加えしょうゆ少々で味をつける。

9～11か月ごろ

やわらかごはん	米の3倍の量の水でやわらかく炊く。
ひじきオムレツ	水でやわらかくもどしたひじき、にんじんをそれぞれみじん切りにしてひき肉と一緒にバターで炒め、塩少々で味つけて溶き卵に混ぜて焼く。
いためうどん	うどんを1～2cm長さに切り、野菜を7～8mm長さのせん切りにしてバターで炒める。水を注ぎふたをして蒸し煮にしてしょうゆ少々で味をつける。
青菜のみぞれ和え	青菜はゆでて1cm位に切る。熱湯をかけてきざんだしらす干しと青菜をすりおろしたりんごで和える。
魚のムニエル	魚にごく少量の塩をふり、小麦粉を軽くまぶし、バターまたはしょうゆで表面を焼く。
クリーム煮	肉、野菜、しいたけのみじん切りをバターで炒めて小麦粉少々をふり、牛乳を加えてとろりと煮る。おろしぎわにやわらかいグリーンピースを加える。塩少々で味つけする。
フレンチトースト	卵をよく溶きほぐし、牛乳とさとう少々を加え、その中に食パンを浸しておく。バター少々をひいたフライパンで両面を焼く。

12～18か月ごろ

お好み焼風	小麦粉を同量の水でとき、ミンチ肉と野菜のせん切りを加えて混ぜ、さらに溶き卵と花かつおを加える。フライパンに油を熱して生地を流し、両面を焼く。
ポークビーンズ	豚ひき肉と1cm角のたまねぎ、ピーマンをいちょう切りにしたにんじんを炒め、水とゆで大豆を加えやわらかくなるまで煮る。さとうとケチャップで味つけをする。
魚のからあげ	ひとくち大にそぎ切りした魚をしょうがの絞り汁を加えたしょうゆに15～20分つける。汁気を切り、片栗粉をまぶし、160度の油で揚げる。
牛乳くずもち	牛乳100ml、さとう大さじ1弱、片栗粉大さじ1をなべに入れ、混ぜながら煮る。もち状になったら火を止めて器にとり、冷やし固める。食べやすい大きさにスプーンでちぎる。

幼児期の食育について

食べることは生きること。「食」は子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせない大切なテーマです。親子のコミュニケーションを通じて、豊かな食の体験をつみ重ねていくことで生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることができる「楽しく食べる子ども」に育てましょう。

1日の食事のめやす

- 1日3食「主食+主菜+副菜」をそろえましょう。
- 下の図を参考に1日、もしくは2～3日単位でバランスを考えましょう。



		1～2歳	3歳～5歳
毎食食べる	主食 エネルギーになる	ごはん 子ども用茶碗軽く1杯	ごはん 子ども用茶碗1杯
	主菜 たんぱく質を多く含む	魚1/2切れ、またはハンバーグ1/2個	魚1切れ、またはうすぎり肉2枚
	副菜 ビタミン、ミネラルを多く含む	具だくさんみそ汁	野菜の煮物1皿 みそ汁
食事でもおやつでも	牛乳・乳製品 カルシウムを多く含む	牛乳コップ1～2杯	牛乳コップ1～2杯
	果物 ビタミンを多く含む	みかん1コ またはりんご1/2コ	みかん1コ またはりんご1/2コ



バター、油、マヨネーズなどの油脂は、多くなりすぎないように注意。

間食（おやつ）について

幼児期の子どもが一度に食べられる量は限られるため、間食（おやつ）でエネルギー、栄養素、水分を補うことが目的です。しかし、与え方によっては栄養素の偏りや生活習慣の乱れを招くことがあります。間食（おやつ）は食事の一部として考えましょう。

- お菓子やジュースは離乳期を完了してから
- 食事でもとりきれないものをプラスして
- 与えるなら時間を決めて1日1～2回

【おやつ例】



子どもの朝食が大切なワケ

●子どものころ毎日朝食を食べることは将来の健康につながる

小学生のころ「1日3食いずれも決まった時間に食事をとっていた」、「毎日朝食を食べていた」人は、大人になっても朝食をとる頻度が高いという調査結果があります。子どものころの「規則正しい食事」が大人になった時の健康的な食習慣に影響を与えている可能性があります。

●朝食の準備、簡単にできるスピードアップのポイント

「時間がない」「食欲がない」「朝食が用意されていない」が、朝食が毎日食べられない理由の主なもの。朝の忙しい時間を有効に使うための時短工夫を取り入れてみましょう。前夜の残り物を活用したり、冷凍したごはんをあたためて使うのも便利です。

①下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りだってももちろんOK。

サラダセットで
皮むき、カットを省略

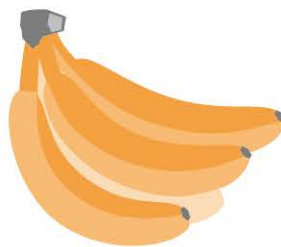
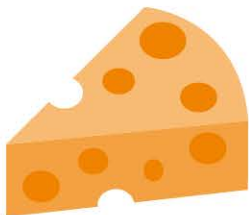


カット野菜や冷凍野菜で
作る時に必要なだけ



②調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。



③パターンを決めて、なやまない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。

