

教育・保育施設等における 離乳の進め方



平成28年4月

大阪市こども青少年局保育施策部保育企画課

はじめに

離乳期は、子どもの健康にとって極めて重要な時期にあり、保育者への愛着形成や心の発達においても適切な対応が求められます。「食事」は、生命の維持、発育、発達に欠かせないものです。乳児が乳汁栄養から幼児食としての「食事」に移行する過程での「離乳食」は、保育者との信頼関係を構築し、経験を積み重ね、五感を豊かにし、心身を成長させる役割があります。

保育施設に入所した乳児は、初めての集団生活という慣れない環境の変化の中で離乳食を進めていくことになります。そこで、保育者が離乳食についての理解を深め、離乳の各段階に応じた適切な離乳食を提供することが重要です。そうすることで離乳を進める過程で、不安やトラブルを抱えている保護者をも支援することができます。

大阪市こども青少年局では、平成 17 年の「保育所における離乳の進め方」（旧大阪市健康福祉局）から、平成 19 年 3 月厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」を参考に改訂を重ね、保育施設での「離乳食の進め方」の方向性を示してきました。

今回、子ども・子育て支援新制度の施行に伴い、様々な形態の保育施設等が認可となったことを受け、「教育・保育施設等における離乳の進め方」を作成しました。

教育・保育施設等において、本冊子の活用を願います。

目次

1	離乳の必要性	1
2	離乳の基本	1
	(1) 離乳の定義	
	(2) 離乳の開始	
	(3) 離乳の完了	
3	離乳食の役割	2
	(1) 栄養素の補給	
	(2) 消化機能の増強	
	(3) 摂食機能の発達を助長	
	(4) 精神発達の助長	
	(5) 正しい食習慣の確立	
4	離乳期の栄養	3
	(1) 乳児の食事摂取基準	
	(2) 栄養バランスのとれた離乳食作り	
	(3) 鉄分の補給を心がけた離乳食作り	
	(4) おやつ	
5	離乳食の進め方	4
	(1) 進め方のポイント	
	(2) 進め方の実際	
	(3) 成長の目安	
	(4) その他の注意	
	【別表1】乳児の成長に合わせた離乳食の進め方の目安	
	【別表2】一日の食事量の目安	
	【別表3】食品の使用開始時期の目安	
6	離乳食の調理	11
	(1) 調理	
	(2) あると便利な調理器具	
	(3) おかゆの種類	
	【参考】主な食品の調理形態	
7	衛生に対する配慮	14
	(1) 乳児と食中毒	
	(2) 食中毒予防の三原則	
	(3) 食品の選び方	

1 離乳の必要性

母乳または育児用ミルクいずれの場合においても、乳児は、これらの乳汁で生後5～6か月までは健康を維持し、順調に発育する。一方で、成長とともに、母乳や育児用ミルクだけでは乳児の栄養必要量を満たせなくなるのも事実である。

また、乳児自身も食物に関心を示すようになるとともに、乳歯が生え始め、これを機に形のあるものを口に運び、歯ぐきや歯を刺激することを好むようになる。

しかしながら、直ちに幼児食の形態を食べることはできない。こうしたことから、適切な時期に段階に応じた離乳を開始することは、幼児期以降の摂食行動に、大きな役割を果たすこととなる。

2 離乳の基本

(1) 離乳の定義

離乳とは、母乳または育児用ミルク等の乳汁栄養から幼児食に移行する過程をいう。この間に、乳児の摂食機能は、乳汁を吸うことから、食物をかみつぶして飲み込むことへと発達する。また、摂取する食品の量や種類が多くなり、献立や調理の形態も変化していく。そして、摂食行動は、次第に自立へと向かっていく。

(2) 離乳の開始

離乳の開始とは、なめらかにすりつぶした状態の食物を初めて食べさせた時をいい、その時期は生後5・6か月頃が適当である。

開始の目安

発育・体調の確認

首のすわりがしっかりしている、支えてやると座れる。

体重の増え方が順調であるか、便の状態（下痢をしてないか）の確認。

食物に興味を示す

大人が食べているのをじっと見る、自分も口を動かすなどのしぐさが見られる。

哺乳反射の減弱

哺乳反射が減弱する過程で、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。

(3) 離乳の完了

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が、母乳または育児用ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいい、その時期は生後 12～18 か月頃である。なお、咀嚼機能は、奥歯が生えるに伴い、乳歯の生え揃う 3 歳頃までに獲得される。

離乳の完了は、母乳または育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではない。

3 離乳食の役割

(1) 栄養素の補給

乳児の発育に伴って、必要な栄養素も増えてくるが、乳汁だけでは、それを満たすことができなくなる。

また、胎児期に体内に貯えられていた栄養素が生後数か月で使われてしまい、乳汁以外の食物による栄養素の補給が必要になってくる。

(2) 消化機能の増強

乳児期は唾液分泌量が増加したり、歯が生えるなどの発育がみられるが、離乳食を食べさせることで、体内の消化酵素が活性化する。

(3) 摂食機能の発達を助長

乳児の月齢が進むにしたがって、いろいろな食物をとれるようにする必要がある。乳汁以外の食物を食べさせることで、かむことを覚え、飲み込むことができ、さらに消化機能が発達する。

(4) 精神発達の助長

乳児は消化機能の発達とともに、乳汁以外の食物に興味を持つようになり、新しい経験を通して心を豊かにする。また、離乳食は、乳児の味覚・嗅覚・触覚・視覚・聴覚などの感覚の発達を助けることになる。

(5) 正しい食習慣の確立

それぞれの時期に応じた、食品の選択・調理法・食べさせ方などによって、将来のよい食習慣の基礎がつけられる。

4 離乳期の栄養

(1) 乳児の食事摂取基準

(日本人の食事摂取基準 2015 年版より引用)

月 齢 (か月)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪エネルギー 比率 (%)	カルシ ウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μ g RAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)
0~5	500	10	50	200	0.5	300	0.1	0.3	40
6~8	600 ~ 650	15	40	250	3.5	400	0.3	0.4	40
9~11	650 ~ 700	25	40	250	3.5	400	0.3	0.4	40

(2) 栄養バランスのとれた離乳食作り

離乳食を開始して約 1 か月間は、離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが目的である。離乳を開始して 1 か月を過ぎた頃から、離乳食は 1 日 2 回食にしていく。離乳食に慣れ、1 日 2 回食に進む頃には、穀類、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせた食事とする。

(3) 鉄分の補給を心がけた離乳食作り

生後 9 か月以降は鉄が不足しやすく、また 1 日 3 回食に移行し、摂取する乳汁が減少すると、1 日の鉄の給与目標量を充足することが難しくなってくる。たんぱく質性食品は、卵、豆腐、乳製品、魚、肉等を 1 回に 1~2 品使用したり、離乳後期以降は、鉄を多く含む食品を加えたり、調理用乳製品の代わりに育児用ミルクを使用する等の工夫をする。下の表を参考にして、離乳食からの鉄の摂取を心がける。

鉄を多く含む食品（離乳後期を対象に）

日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）より引用

食品名	1 回量 (g)	鉄 (mg)	食品名	1 回量 (g)	鉄 (mg)
鶏レバー	15	1.4	まぐろ 赤身	15	0.2
牛肉 もも赤身	15	0.4	小松菜	20	0.6
豚肉 もも赤身	15	0.1	ほうれん草	20	0.4
卵黄 (約 1 個分)	15	0.9	ごま	1	0.1
豆腐 (木綿)	50	0.5	ひじき	1	0.1

(4) おやつ

乳児期は、身長や体重が急速に増加する時期である。この時期には、体重1kg当たりに必要なエネルギーやたんぱく質・ミネラル等は、大人の2～3倍に相当する。

しかし、乳児の胃の容量は小さく消化機能が未熟なため、それを3回の食事だけで満たすことは困難である。

離乳の後期や完了期になり、1日3回の食事が軌道にのり、規則正しい食生活が確立しはじめる頃、おやつを栄養補給として食べさせる。

5 離乳食の進め方

(1) 進め方のポイント

乳児は、発育の個人差が大きいので、月齢・体重だけで一律に判断せずに、保護者・保育者・調理員が連携を取り、乳児の発育状況、日々の体調等について把握し、その乳児に合わせた離乳食を考えて提供していく必要がある。

つまり、乳児の食欲、摂食行動、成長・発達パターン、あるいは地域の食文化、家庭の食習慣等を考慮した無理のない離乳を進めることが重要である。

ア 食事時間はできるだけ決まった時間に（生活リズムを整える）

授乳時間がだいたい定まり、離乳食の時間にはおなかがすいていることが必要になる。

イ 個人差があるのであせらずに

乳児の発育状況と1回の量・調理形態などによって、乳児の食べ方は変わってくるので、基準に合わせた画一的な離乳とにならないように留意し、あせらずに進める。

ウ 落ち着いた雰囲気です

大人が落ち着かず、急いでいたりすると、乳児は敏感に感じとって気が散ってしまうので、時間をとってゆったりした気持ちで食べさせる。乳児が嫌がる時には強制しないで、楽しくおいしい食事ができるような環境、雰囲気づくりをする。

エ 声をかけながら

食べさせるときは、「おいしいね」「大きなお口」など、声をかける。

オ 適温で

食べ物の温度は、乳児の食べ方を見ながら、個々にあった温度に調節する。
(飲み慣れた母乳やミルクの温度を目安に)

カ 意欲を大切にす

自分で食べたり、コップを持つようになったら、意欲を大切にして、大人は補助をする程度にする。

キ 食べる楽しさの体験を増やしていく

いろいろな食品の味や舌ざわりを楽しむ、家族と一緒にの食卓を楽しむ、手づかみして自分で食べることを楽しむような体験を増やしていく。

ク 「初めて食べる」ことを避ける（未摂取食品の確認）

乳児の消化機能は未熟なので、食物アレルギー症状の誘発を最小限に抑制するために、家庭で食べた経験のない食品については、教育・保育施設では提供しない。

(2) 進め方の実際（別表1～3を参考に）

生後5・6か月頃＜ゴックン期＞（初期）

離乳の開始後ほぼ1か月間は、離乳食は1日1回食べさせる。母乳または育児用ミルクは乳児の欲するままに飲ませる。この時期は、離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが主な目的である。

離乳食の形態は、ゴックンと飲み込めるような液体に近いめらかにすりつぶした状態（ポタージュ状）のものから始め、分量は、乳児の様子を見ながら数日に少しずつ増やし、急な増やし方は避ける。

離乳の開始は、アレルギーの心配の少ないおかゆ（米）から始め、慣れてきたら、じゃがいもや野菜、果物、さらに慣れたら、豆腐や白身魚など種類を増やしていく。なお、施設で初めて食べる食品については、1さじずつあげるようにする。調味料について、離乳の開始頃では調味料は必要ない。

生後7・8か月頃<モグモグ期>(中期)

離乳を開始して1か月を過ぎた頃から、離乳食は1日2回にしていき、食事のリズムをつけていく。母乳または育児用ミルクは、離乳食の後にそれぞれ飲ませ、離乳食とは別に、母乳は乳児の欲するままに、育児用ミルクは1日に3回程度飲ませる。

この時期の乳児は舌を上下に動かし、舌と上あごでつぶして食べるようになるので、離乳食の形態は舌でつぶせる固さ・大きさのものを食べさせる。

また、食品の種類を徐々に増やしていく。卵は卵黄(固ゆで)から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚、青魚へと進めていく。ヨーグルト(全脂無糖)、塩分や脂肪の少ないチーズを用いることもできる。食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉、豆類、野菜、海藻と種類を増やしていく。野菜類には緑黄色野菜も用いる。脂肪の多い肉類は少し遅らせる。

ゴックン期に比べて、離乳食から摂る栄養量の割合が多くなるので、食品の組み合わせに気をつける。味付けは調味料(砂糖・塩・しょうゆ・みそ等)を少量使えるが、食品の持ち味をいかして、薄味を心がける。

生後9か月~11か月頃<カミカミ期>(後期)

生後9か月頃からは、離乳食は1日3回にし、食事のリズムを大切にする。また、食欲に応じて離乳食の量を増やし、離乳食後に母乳または育児用ミルクを飲ませる。離乳食とは別に、母乳は乳児の欲するままに、育児用ミルクは1日2回程度飲ませる。

離乳食の形態は、歯ぐきでつぶせる固さ・大きさのものを食べさせる。この時期は鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーを取り入れる。

その他に、手に持って食べたり、コップから飲めるなどの機能の発達に応じた食べさせ方を心がける。

生後12か月~18か月頃<カキカキ期>(完了期)

食事は1日3回となり、その他に1日1~2回の間食を目安とする。母乳または育児用ミルクは、一人ひとりの乳児の離乳の進行及び完了の状況に応じて飲ませる。

この時期は、形のある食品をかみつぶすことができるようになるので、離乳食の形態は歯ぐきでかめる固さにする。

また、味の濃いもの、消化の悪いものを除き、ほとんどの食品を使用することができるので、偏食を避けるためにも幅広く食品を使用する。

乳児の発達としてお茶や牛乳をコップで飲めるようになる。

(3) 成長の目安

食事の量の評価は、成長の過程で評価する。具体的には、成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうかを確認する。からだの大きさや発育には個人差があり、一人ひとり特有のパターンを描きながら大きくなっていく。身長や体重を記入して、その変化をみることによって、成長の経過を確認することができる。

体重増加がみられず成長曲線からはずれていく場合や、成長曲線から大きくはずれるような急速な体重増加がみられる場合は、医師に相談する等、適切に対応する。

※参考文献

平成 19 年 3 月 厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」

(4) その他の注意

ア フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代替品ではない。必要に応じて（離乳食が順調に進まず、鉄の不足のリスクが高い場合など）使用するのであれば、9か月以降とする。

イ はちみつ、黒砂糖は乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わない。

ウ そば、さば、いか、たこ、えび、かに、貝類等は満1歳までは控える。

エ 食物アレルギーについては、乳幼児の生命を守る観点からも慎重な対応が求められるため、「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン（平成 23 年 厚生労働省）」を参考に、組織的に進める。

オ 夏季には水分の補給に配慮する。

※参考文献

平成 19 年 3 月 厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」

平成 23 年 3 月 厚生労働省「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」

平成 26 年 1 月 大阪市こども青少年局「大阪市立保育所における食物アレルギー対応マニュアル」

【別表1】 乳児の成長に合わせた離乳食の進め方の目安

区分	ゴックン期(初期)	モグモグ期(中期)	カミカミ期(後期)	カチカチ期(完了期)
月齢	5・6か月	7・8か月	9～11か月	12～18か月
歯・咀嚼やく機能の発達	ゴックンの練習 ◆歯が生えていない子が多い。 ◆口に入った食べものをえん下(飲み込む)反射が出る位置まで送ることを覚える。 ◆くちびるを閉じ、舌を前後に動かし、ゴックンと飲み込む	モグモグの練習 ◆前歯が生えてくる子もいる。 ◆口の前の方を使って食べものを取りこみ、くちびるを閉じ、舌を上下に動かし、舌と上あごでつぶしていく動きを覚える。	歯ぐきでかむ練習 ◆前歯が生えてくる子が多くなる。 ◆くちびるを閉じ、舌を上下左右に動かし、舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える。	歯でかむ練習 ◆歯や歯ぐきでかんで食べる。 ◆口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚える。 ◆手づかみ食べが上手になるとともに、食具を使った食べる動きを覚える。
食べさせ方の目安	◆子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ◆離乳食の後の母乳やミルクは飲みたいだけ飲ませる。	◆1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 ◆いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	◆食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。	◆1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ◆自分で食べる楽しみを、手づかみ食べから始める。
支援のポイント	◆赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにする。 ◆食材はスプーンで舌の真ん中にのせる。	◆平らなスプーンを下くちびるののせ、上くちびるが閉じるのを待つ。 ◆つぶした食べものをひとまとめにする動きを覚えはじめるので、飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要。	◆丸み(くぼみ)のあるスプーンを下くちびるの上ののせ、上くちびるが閉じるのを待つ。やわらかめのものを前歯でかじりとらせる。 ◆食事に興味をもち始めるので、手に持って食べさせてもよい。	◆手づかみ食べを十分にさせる。
回数	1回食	2回食	3回食	3回食+おやつ
一日の提供時間の目安	午前6時	午前6時	午前6時	朝食 午前7時
	午前10時	午前10時	午前10時	午前10時
	午後2時	午後2時	午後2時	昼食 正午
	午後6時	午後6時	午後6時	午後3時
	午後10時	午後10時	午後10時	夕食 午後6時
	 母乳または育児用ミルク  離乳食  間食  牛乳または育児用ミルク			寝る前 
				 子どもの状況に応じて飲ませる

あくまでも目安である。乳児の発育・発達に合わせて、適宜対応する。

※参考文献

平成19年3月 厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」
 平成27年4月 大阪市こども青少年局「にこにこ～赤ちゃんのために～」

【別表2】 一日の食事量の目安

区分	ゴックン期 (初期)	モグモグ期 (中期)	カミカミ期 (後期)	カチカチ期 (完了期)	
月齢	5・6か月	7・8か月	9～11か月	12～18か月	
穀類	10倍がゆ つぶした10倍がゆ から始める	全がゆ 50～80g/食	全がゆ→軟飯 全がゆ90～ 軟飯80g/食	軟飯→ご飯 軟飯90～ ご飯80/食	
野菜・果物	↓ すりつぶした野菜など も試す ↓ 慣れてきたら、つぶ した豆腐、白身魚な どを試す	20～30g	30～40g	40～50g	
たんぱく 質源		魚	10～15g	15g	15～20g
		肉	10～15g	15g	15～20g
		豆腐	30～40g	45g	50～55g
		卵	卵黄→全卵 1個 →1/3個	全卵 1/2個	全卵 1/2個→2/3個
乳製品	50～70g	80g	100g		
調理形態	なめらかにすりつぶ した状態 (ポタージュぐらいの状 態)	舌でつぶせる固さ (豆腐ぐらいの固さ)	歯ぐきでつぶせる 固さ (指でつぶせるバナナぐら いの固さ)	歯ぐきでかみつぶせ る固さ (肉だんごぐらいの固さ)	
味付け	味付けはなし (素材の味で十分であ る。昆布だしが使用で きる)	ごくうす味に (味がついているか、い ないかわからない程度。 かつお・煮干のだしも使 用できる)	うす味 (家族よりうす味にす る)	うす味 (生活習慣病の予防のた めにうす味を心がける。 香辛料は控えめに)	
1回の食事量	スプーン1さじから 	総量で子ども茶わんに 1/2～1杯程度	総量で子ども茶わんに1 杯程度	総量で子ども茶わんに 1杯～1杯半程度	

※参考文献

平成19年3月 厚生労働省の「授乳・離乳の支援ガイド」

平成27年4月 大阪市こども青少年局「にこにこ～赤ちゃんのために～」

- 1 上記の量はあくまでも目安であり、乳児の食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整する。
- 2 初めて乳児が口に入れる食品はスプーン1さじから始め、徐々に量を増やす。
- 3 母乳やミルクは、離乳の進行状況に応じて飲ませる。
※母乳やミルクの取り扱いは大阪市こども青少年局「乳幼児の保育施設における『食』のマニュアルー改訂版一」(平成27年3月)参照
- 4 哺乳びんの使用は1歳～1歳6か月頃までを目安にする。

【別表3】 教育・保育施設等における食品の使用開始時期の目安

	ゴックン期（初期）【前半】	ゴックン期（初期）【後半】	モグモグ期（中期）	カミカミ期（後期）	カチカチ期（完了期）
穀 類	米 麩 パン うどん			マカロニ・スパゲッティ （副菜として少量）	マカロニ スパゲッティ 中華そば
い も 類	じゃが芋 さつまいも		里芋 長芋 山芋 春雨		
野 菜 類	青菜(葉先)	ほうれん草や小松菜、 チンゲン菜、しろな等	ブロッコリー・カリフラワー ねぎ にら オクラ みつば グリーンピース 白葱 千切り大根 なす(皮をむく)	コーンクリーム缶 グリーンアスパラ(穂先) パプリカ 春菊 さやいんげん さやえんどう きゅうり(皮つき) もやし レタス	コーン缶 とうもろこし パセリ セロリ きのこ類 なす(皮つき) きくらげ 枝豆
	ブロッコリー・カリフラワー(花部) 白菜 キャベツ 人参 大根 玉ねぎ かぼちゃ トマト(皮と種を除く) きゅうり(皮をむいてすりおろす)				
果 物(生)	果汁、おろし煮		生のままでおろす、つぶす	生で角切りやうす切り	
たんぱく質性食品	魚	白身魚 ちりめんじゃこ(塩抜きをする)	赤身魚 ツナ缶(水煮)	背の青い魚	
	肉		ささみ 鶏レバー 牛肉赤身ミンチ 豚肉赤身ミンチ	鶏肉 牛肉赤身 豚肉赤身	牛肉 豚肉 ハム ウインナー
	豆腐	豆腐	納豆 きな粉	高野豆腐 厚揚げ	
	卵		卵黄 全卵		
	乳製品	ヨーグルト(全脂無糖)	牛乳(料理に少量) スキムミルク(料理に少量) チーズ(塩分の少ないもの) バター		
海 草 類			わかめ・のりのくたくた煮	ひじきの煮物	
調味料	昆布だし		サラダ油 マーガリン ごま(すりつぶす) しょうゆ みそ 酢 ケチャップ かつおだし 煮干しだし	マヨネーズ	スープの素 (中華スープ・コンソメスープ等)

※できるだけ旬の食材を使用し、食材の状態を考慮して調理しましょう。

6 離乳食の調理

(1) 調理

ア 食品は、加熱することにより柔らかくなり、食べやすく、また消化しやすくなる。

イ 食品をうらごしする・すりつぶす・おろす・つぶす・きざむ・ほぐすなどの方法で各離乳の時期に応じた形態に変化させる。

ウ 味付けについては次の点に注意する。

(ア) 塩分、糖分は控えて味付けする。濃い味を好む習慣をつけると将来、生活習慣病につながる原因になるので気をつける。

(イ) 新鮮な材料を使ってその食品の持つうま味をいかして薄味に仕上げる。

(ウ) 中期から後期になるにつれ、食べられる食品が増えるため、味付けもいろいろ変えてバラエティーに富んだものを食べさせるようにする。

(2) あると便利な調理器具

茶こし	少量の食材をうらごしする
スプーン又はフォーク	少量の食材をつぶす
おろし金	野菜・高野豆腐などをすりおろす
すり鉢	ゆでた野菜・豆腐・白身魚などをすりつぶす
電子レンジ	少量を加熱する
レモン絞り器	果汁を絞る








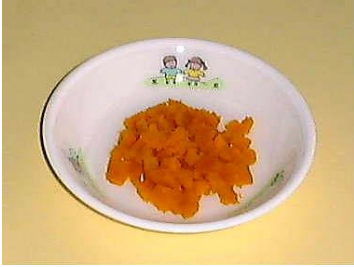
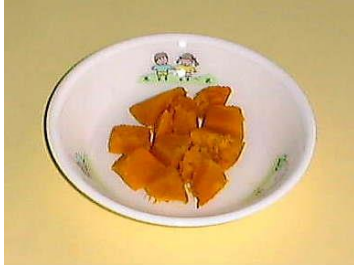
(3) おかゆの種類

種類	体積比率	重湯との比率
10倍がゆ（5分がゆ）	米1：水10	全がゆ5：重湯5
5倍がゆ（全がゆ）	米1：水5	全がゆ10
軟飯	米1：水3	—
ごはん	米1：水1.2	—

おかゆは、乳児が口の中で押しつぶせるように十分に煮る。

初めは10倍がゆをつぶした「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら5倍がゆの「粗つぶし」、次に5倍がゆをつぶさないままへと進め、軟飯へと移行する。

【参考】 主な食品の調理形態

ゴックン期（初 期）	モグモグ期（中 期）	カミカミ期（後 期） ～カチカチ期（完了期）
 <p>【10倍がゆ】</p> <p>①米を洗い、鍋に米の10倍量の水を入れ、つけておく。 ②ふたをして、強火にかけ沸騰したら弱火にし、ふきこぼれないようにふたをずらして40～50分間煮る。 ③火を止めてふたをし、約5分間蒸らす。</p>	 <p>【全がゆ】</p> <p>①米を洗い、鍋に米の5倍量の水を入れ、つけておく。 ②ふたをして、強火にかけ沸騰したら弱火にし、ふきこぼれないようにふたをずらして40～50分間煮る。 ③火を止めてふたをし、約5分間蒸らす。</p>	 <p>【軟飯】</p> <p>①鍋にごはんとごはんの2倍量の水を入れ、ふたをして強火にかける。 ②沸騰したら弱火にし、ふきこぼれないようにふたをずらして5分間ほど煮る。 ③火を止めてふたをし、約5分間蒸らす。</p>
 <p>【パンがゆ】</p> <p>①食パンははしを除き細かく切っておく。 ②鍋に溶かした育児用ミルクまたは野菜スープのうわずみを入れて火にかけ、パンを加えて弱火で混ぜながら3～4分間煮る。</p>	 <p>【パンミルク浸し】</p> <p>パンははしを除き小さく切り、煮溶かしたスキムミルクに浸す。</p>	 <p>【パン】</p> <p>パンは食べやすい大きさに切る。</p>
 <p>【かぼちゃペースト】</p> <p>①かぼちゃは皮をむいて小さく切り、だし汁でやわらかく煮る。 ②かぼちゃを裏ごしし、だし汁でのばす。</p>	 <p>【かぼちゃマッシュ】</p> <p>①かぼちゃは皮をむいて小さく切り、だし汁でやわらかく煮る。 ②煮汁をすてて、つぶす。</p>	 <p>【かぼちゃ煮付け】</p> <p>①かぼちゃは皮をむいて小さく切り、だし汁で煮る。 ②やわらかくなれば、少量の砂糖・しょうゆで味付けし、煮含める</p>

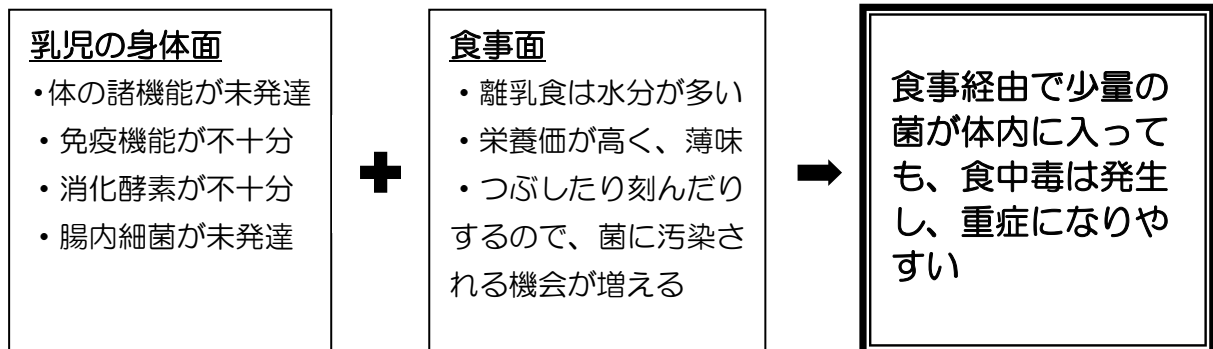
ゴックン期 (初 期)	モグモグ期 (中 期)	カミカミ期(後 期) ～カチカチ期(完了期)
 <p data-bbox="236 557 437 589">【青菜ペースト】</p> <p data-bbox="119 607 544 831">①青菜（葉先のみ使用）はやわらかくゆで、水気をしぼって包丁で細かくたたく。 ②青菜を裏ごしし、だし汁でのばす。</p>	 <p data-bbox="683 557 911 589">【青菜トロトロ煮】</p> <p data-bbox="579 607 1013 875">①青菜はやわらかくゆで、水気をしぼって細かく切る。 ②だし汁を微量のしょうゆで味付けし、青菜を入れて煮る。 ③水溶き片栗粉でうすいとろみをつける。</p>	 <p data-bbox="1171 557 1342 589">【青菜煮浸し】</p> <p data-bbox="1038 607 1473 831">①青菜はやわらかくゆで、水気をしぼって細かく切る。 ②だし汁を少量の砂糖・しょうゆで味付けし、青菜を入れてさっと煮る。</p>
 <p data-bbox="225 1229 448 1261">【白身魚ペースト】</p> <p data-bbox="119 1279 544 1453">①魚はさっとゆでて、骨と皮を取り除き、包丁でたたいておく。 ②魚をすり鉢に入れてすりつぶし、少量のだし汁でのばす。</p>	 <p data-bbox="683 1229 911 1261">【白身魚ほぐし煮】</p> <p data-bbox="579 1279 1013 1503">① 魚はさっとゆでて、骨と皮を取り除き、細かくほぐしておく。 ②だし汁を微量のしょうゆで味付けし、魚を入れて煮、水溶き片栗粉でうすいとろみをつける。</p>	 <p data-bbox="1155 1229 1358 1261">【白身魚煮付け】</p> <p data-bbox="1038 1279 1473 1592">① 魚はさっとゆでて、骨と皮を取り除く。 ② だし汁を少量の砂糖・しょうゆで味付けし、魚を入れて煮付ける。 *魚の皮はやわらかい場合は、取り除かなくてもかまわない。</p>

7 衛生に対する配慮

衛生管理は「大量調理施設衛生管理マニュアル」に準ずること

(1) 乳児と食中毒

乳児は大人に比べ、菌に対する抵抗力が非常に弱いので、食品の取り扱いや調理の時には特に注意する必要がある。



(2) 食中毒予防の三原則

ア つけない（清潔）

手 : 調理の前、なまものに触れたとき、トイレ後は石けんで丁寧に洗い、消毒をする。

食品 : 水で洗えるものはよく洗う。

調理器具 : 専用の器具を使用し、丁寧に洗い、消毒・乾燥する。

イ 増やさない（迅速・冷却）

手際よく、短時間で調理する。作ったらすぐに食べさせる。

冷却保存 : 冷却しても菌は死滅しないので、冷蔵庫の過信は禁物である。

内部温度の管理に注意する。効率よく冷却するためには、内容量は60～70%以下にする。

ウ やっつける（加熱）

加熱 : ほとんどの菌は熱に弱いので中心部まで十分加熱する。

(中心温度 75℃以上 1 分間)

(3) 食品の選び方

ア できるだけ新鮮な素材を選ぶ。

イ 期限表示（消費期限・賞味期限）を確認して購入する。

参考文献

授乳・離乳の支援ガイド	厚生労働省（平成 19 年 3 月）
保育所におけるアレルギー対応ガイドライン	厚生労働省（平成 23 年 3 月）
大量調理施設衛生管理マニュアル	厚生労働省（平成 25 年 10 月最終改正）
乳幼児の保育施設における「食」のマニュアルー改訂版ー	大阪市こども青少年局（平成 27 年 3 月）
にこにこ～赤ちゃんのために～	大阪市こども青少年局（平成 27 年 4 月）

関係機関ホームページ

大阪市こども青少年局ホームページ

⇒ <http://www.city.osaka.lg.jp/kodomo/index.html>

厚生労働省ホームページ ⇒ <http://www.mhlw.go.jp/>

平成 17 年作成	保育所における離乳の進め方 (大阪市健康福祉局児童施策部)
平成 20 年改訂	保育所における離乳の進め方 【「授乳・離乳の支援ガイド」(厚生労働省)に基づいて】 (大阪市こども青少年局子育て支援部)
平成 23 年改訂	保育所における離乳の進め方 (大阪市こども青少年局子育て支援部)
平成 28 年改訂	教育・保育施設等における離乳の進め方 (大阪市こども青少年局保育施策部)