離乳食は発達にあわせて進めましょう！

子どもの月齢とともに，体や口の発達に応じた「大きさ」や「柔らかさ」になるよう離乳食をつくっていますか？体と口の発達には密接な関係があります。「うまくごっくんできているか」「モグモグできているか」「噛んでいるか」など，食べる様子も見ながら，いろいろな食べ物を食べられるようにしましょう。

福山市立の保育所・こども園で大切にしているポイントを，マニュアルから抜粋してご紹介しますので，ご家庭でも参考にしてください。

離乳食の進め方のポイント

○　調理形態は段階的に進める

離乳の進行に応じたものを与えます。

保育施設では，初めて食べる食品は使用しません。アレルギー症状を含め，咀しゃくに問題がないか家庭で確認した食品を使用します。形態や量についても家庭での状況を参考にし，徐々に進めます。

○　乳児は，発育の個人差が大きいので，月齢で画一的に進めるのではなく，一人ひとりの状況に応じて進めます。

離乳食から完了に向けた食事へ移行するときは，離乳食と幼児食を組み合わせた内容とし，からだや歯の発達状況・咀しゃくや嚥下の状態を見ながらゆるやかに移行します。

○　生活リズムを整える

食事は，できるだけ決まった時間にとります。

※午前睡を必要とする児童，午前睡終了に向けた移行期間にある児童は，食事の提供時間に配慮し，眠くなっている状態で食事をしないようにします。

○　食べる楽しさの体験

いろいろな食品の味や舌ざわりを楽しんだり，手づかみにより自分で食べることを楽しんだりといったように，食べる楽しさの体験を増やします。

○　栄養バランス

離乳が進んできたら，栄養バランスも考え，穀類（主食），魚・卵・肉・豆腐類（主菜），野菜類（副菜）を組み合わせた食事にします。

○　離乳食後のミルクは，食事の状況をみて与えます。

○　衛生面

乳児は抵抗力が弱いので，鮮度や品質の良い食品の選択はもちろん，満１歳までは，基本的には食材は加熱して与えます。

また，離乳食を作る器具・まな板・布巾等，出来上がった離乳食の衛生管理についても十分注意します。

離乳食を与える際の留意点

- 明るい清潔な部屋で，落ち着いた楽しい雰囲気を作り，周囲に気が散らないようにして与え，食事に集中できるよう工夫します。
- 離乳食を与える職員は手洗いをしっかりと行い，服装も清潔にします。
- 正しく座っているか確認します。足裏を床に着けて，体幹を安定させます。
- ゆっくり落ち着いて食べることができるよう，摂食能力や児童の意志に合ったタイミングで進めることが大切です。
  ※児童の口に合った量を与えます（１回に多くの量を詰めすぎない。）。
- 児童の口元を観察できる位置に座り，「あーん」「もぐもぐ」「カミカミ」「おいしいね」など声をかけ，咀嚼を促します。また，「ごっくん」と声をかけ確実に飲み込んだことを確認します。
- 同じ食べ物を続けて与えないで，主食・副食を交互に与えます。
- 汁物などの水分を適切に与えます。
- 食事中に驚かせないことが大切です。
- 食べないからといって強制したり叱ったりせず，食べ慣れることが大切な時期なので，慣らすつもりで無理なく与えます。
- 眠くなっていないか注意します。
  ※眠りそうになったら，声をかけて起こします。眠気が改善したら食事を継続しますが，改善しない場合は食事を中止し，顔が上を向かないように頭を固定して口の中を確認して寝かせます。

「福山市立保育施設における離乳食マニュアル」
「保育施設における乳幼児の保健衛生・安全管理マニュアル」より