



# 離乳食 月齢別 食べる姿勢・食べさせ方のポイント



## ① 5～6か月 (舌は前後にのみ動く)

### 【食べる姿勢】

- ・横向き抱っこ・バウンサーなどに座らせる。  
体を起こす角度は45度くらい、赤ちゃんの舌が床と並行になるようにする。
- ・赤ちゃんに、食べさせる人の顔が見えるようにする。



### 【食べさせ方】

- ①スプーン先の、1/3程度に離乳食をのせる。
- ②「○○だよー」と、赤ちゃんの顔を見て声をかけながら、スプーンを近づける。
- ③下唇にスプーンがふれ、口を開いたら、舌の真ん中より前にのせる。
- ④口が閉じたのを確認してから、スプーンを真っすぐ引きぬく。



### ★注意点

- ・バウンサーの場合、落下防止のためベルトをしっかりしめる。
- ・スプーンを上唇でこそげとるようにぬくのはよくない。



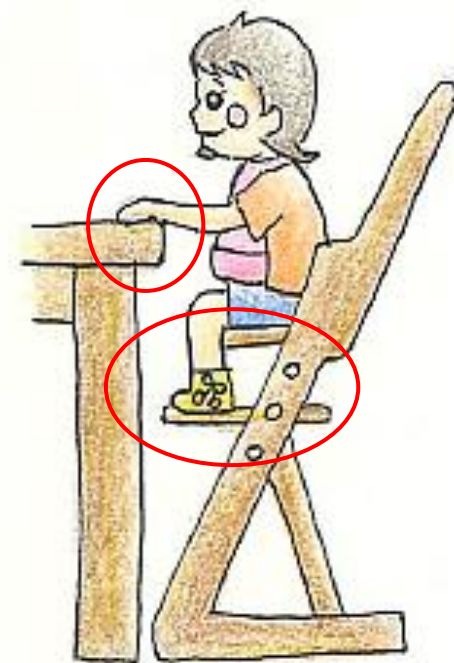
## ③ 9～11か月 (舌は前後・上下・左右に動く)

### 【食べる姿勢】

- ・手づかみ食べの練習も始まるので、両手が自由に動き、テーブルに手が届くようにする。
- ・前傾姿勢がとれるよう、背中にクッションやタオルを入れて調整する。
- ・歯茎でつぶす時に力が入りやすいよう、足裏を床や補助板につける。  
イスに足が置ける補助板などがなければ、足元に台を置くなどして調節する。

### 【食べさせ方】

- ①いつもの食事に1品、手づかみできるものを用意する。  
にぎりやすいスティック状、輪切りや半月切りの野菜や果物、小さいおにぎり、食パンスティック、おやきなど。
- ②大人が補助しながら口に運んであげたり、実際に食べる様子を見せ、声をかける。  
最初はにぎったり投げたりして、上手に口に運べないが、根気よく練習を続ける。



### ★注意点

- ・手づかみ食べが始まるとテーブルの下が汚れるので、掃除がしやすいように、イスの下に新聞紙やレジャーシートをしくとよい。



## ② 7～8か月 (舌は前後・上下に動く)

### 【食べる姿勢】

- ・おすわりが安定したら、ベビーチェアや子ども用のイスを準備する。
- ・舌でつぶす時に力が入りやすいよう、足裏が床やイスの補助板につくものがよい。
- ・座った時に不安定なら、タオルをはさんで調整し、ベルトをして体を安定させる。

### 【食べさせ方】

- ①唇を閉じて、唇が左右にのびちぢみするような口の動きや、数回モグモグしているかを確認しながら食べさせる。
- ②飲み込んだことを確認してから、次の1さじを与える。  
食べこぼしを受け止めるような、ポケット付きのエプロンを用意するとよい。



### ★注意点

- ・次々と口に入れてしまうと、舌でつぶしにくく、丸のみしやすくなる。



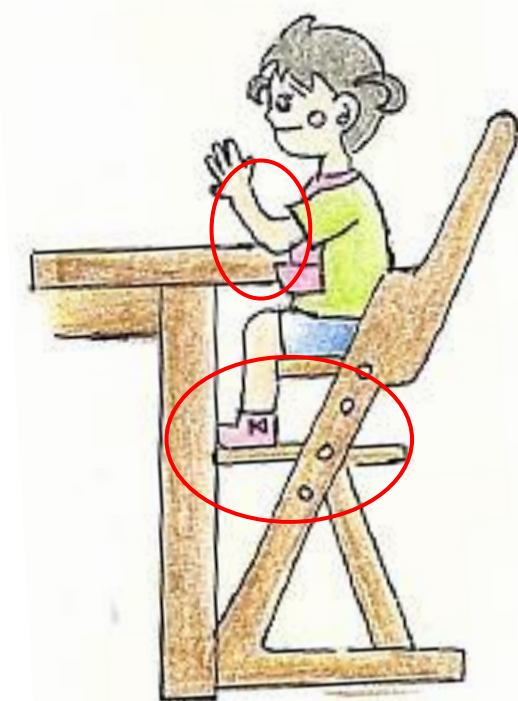
## ④ 1歳～1歳半

### 【食べる姿勢】

- ・ベビーチェアなどに座り、大人と同じテーブルで食べる事で、食べる意欲が高まる。  
テーブルに合わせて、ベビーチェアの座面と足置きの高さを調整する。

### 【食べさせ方】

- ①自分で食べる意欲が強くなり、スプーンやフォークを使う仕草が見られたら、スプーンを用意する。  
まだ主体は手づかみ食べなので、無理強いはいらない。
- ②最初はスプーンにすくったものを持たせて、食べるのを補助する。  
自分でも自由にさせ、上手にできたらほめる。  
1歳を過ぎたら、前歯でかじり取る練習も進め、歯を使う感覚や、自分の口に合った一口量を覚える練習を進める。



### ★注意点

- ・食材を小さくしすぎると、丸のみしやすくなるので、歯茎や歯でかみ切れるような形や固さにする。  
口に詰め込んでえづく経験もしながら上手に食べられるようになっていくが、のどにつまらないよう、大人がしっかり見守る。