

離乳食レシピ

歯ぐき食べ期（9～11ヶ月頃）

カミカミ期

にんじん蒸しケーキ

★材料

にんじん…適宜 溶き卵…1/2個分 ホットケーキミックス…大サジ3

★作り方

- ①にんじんは皮をむき、すりおろして大サジ2を用意する。
- ②溶き卵は、①とホットケーキミックスを加えて混ぜる。
- ③アルミカップなどの型に入れ、湯気の立った蒸し器に入れ、強火で約15分蒸す。

さつまいもの蒸しパン

★材料

さつまいも…40g 牛乳…大サジ4 ホットケーキミックス…大サジ4

★作り方

- ①さつまいもは皮をむいて小さい角切りにし、牛乳とホットケーキミックスを加えてよく混ぜる。
- ②耐熱の器にラップを敷いて①を流し込み、電子レンジで2分ほど加熱し、中まで火を通し、一口大に切り分ける。

カチカチ期

歯食べ期（2才～3才頃）

やわらかきんぴら

★材料

にんじん…3～4cmの厚さの輪切り1枚 サラダ油…少々 しょうゆ…1滴 すりごま…少々

★作り方

- ①にんじんは皮をむき、短めのせん切りにして、水がさらやかにゆでる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①をさっと炒め、しょうゆをたす。
- ③器に盛り、すりごまをふる。

さつまいものそぼろ煮

★材料

さつまいも…130g 鶏ひき肉…18g

★作り方

- ①さつまいもは皮をむいて角切りにし、かぶるくらいの水を注ぎ、やわらかくゆでる。
- ②ゆで汁が多いようなら少し捨て、鶏ひき肉を入れ、箸で手早くほぐしながら煮る。状態は煮て火を通す。

コラム



無理に硬い物を食べさせても 噛む力は育たない

日本では月齢での離乳が普通に行われているため、奥歯が生えていないのに大人と同じような食べ物をあげてしまうことがあります。幼児のうちはまだ噛む力が不十分です。無理に硬い物や繊維のものを与えると丸飲みや口の中にためるような食べ方を覚えてしまいがちです。子供の歯や口の成長、発達に合わせて食べる形や大きさ、調理方法などで硬さを調節しながら噛んで食べることのおいしさ、楽しさを伝えていきましょう。

離乳食レシピ

ゴックン期

口唇食べ期（5～6ヶ月頃）

にんじんのミルク煮

★材料

にんじん…適宜 水…小サジ1 粉ミルク（規定量の湯で溶いたもの）…大サジ3

★作り方

- ①にんじんは皮をむき、すりおろして小サジ2を用意し、耐熱容器に入れて、水を加えてラップをかけ、電子レンジで約40秒加熱する。
- ②小鍋に①と粉ミルクを入れて混ぜ、弱火でひと煮立ちさせる。

さつまいもときな粉のトロトロ

★材料

さつまいも…30g きな粉…小サジ1

★作り方

- ①さつまいもは皮をむいて刻んでやわらかくゆで、すり鉢でなめらかにすりつぶし、湯適量でトロトロにのばす。
- ②きな粉を加えてよく混ぜる。粉っぽさが残らないように気をつける。

舌食べ期（7～8ヶ月頃）

モグモグ期

にんじんのりんご煮

★材料

にんじん…4.5cmの厚さの輪切り1枚
りんごジュース…1/2カップ プレーンヨーグルト…小サジ2

★作り方

- ①にんじんは皮をむき、みじん切りにする。
- ②小鍋にりんごジュースと①を入れ、やわらかく煮る。
- ③よく冷ましてかり器に盛り、ヨーグルトをのせる。

さつまいもとりんごのきんとん

★材料

さつまいも…45g りんご…20g

★作り方

- ①さつまいもは皮をむいて角切りにし水がゆで、途中で皮をむいて刻んだりんごを加え、やわらかくなるまでゆでる。
- ②ゆでたさつまいもとりんごをろ過し、すりつぶす。

コラム



噛むことの大切さ よく噛むことで…

- ①肥満を防ぐ：血液中の血糖値を高め、満腹中枢を刺激
- ②味覚の発達：食べ物本来の味がわかり、味覚の発達を促進
- ③言葉の発音が良くなる：口の筋肉が発達し、綺麗な発音になる
- ④脳の発達：脳の血液循環がよくなり、脳の活動が活発になる
- ⑤歯の病気を防ぐ：唾液が多く出てむし歯予防、歯ぐきがマッサージされ歯肉炎予防
- ⑥がんを防ぐ：唾液を30秒以上出すと、唾液の酵素が発癌物質の毒性を消す
- ⑦胃腸の働きを促進：消化酵素が内臓の働きを助ける
- ⑧全身の体力向上と全力投球：脳に活力を与え、体を強くする

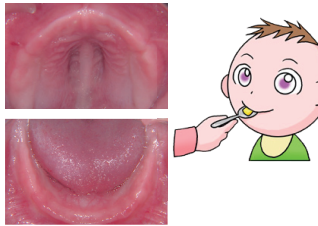
歯科医
からの
提案です

歯の生え方に合わせた
離乳を考えてみましょう

千葉県歯科医師会

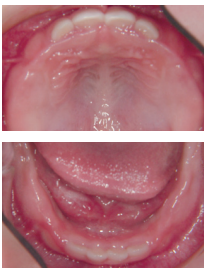
月齢はあくまでも目安ですので、子供さんにより時期は異なります。

歯の生え方
舌の動き
食べ物の形
食べ方
運動機能の発達

哺乳期 舌飲み期 (0～4か月頃)	開始期 口唇食べ期 ゴックン期 (5～6か月頃)
	
歯が生える前	歯が生える前
前後運動のみ	前後運動＋上下運動 が加わる
	粘調度が均一 トロトロ状 べたべた状 
	なめらかに潰した物を 口を閉じてスプーンから ゴクンと飲み込める 口唇が閉じるのを 待つこと
意識的にものを つかむ	首がすわる 寝返りをする 手を出して ものをつかむ いろいろなものを なめたがる

舌食べ期 モグモグ期 (7～8か月頃)

前歯が生えはじめる
前後運動＋上下運動 が可能
豆腐、プリン状のもの 水分にはとろみをつける  舌と上あごでつぶせるくらいにしてね
舌で押しつぶし口をモグモグ させて食べられる 食べ物を舌と上あごで 「モグモグ」
座位 這う：はいはい 手を出してものをつかむ 自分で食べようとする(食への興味) コップから飲む

歯ぐき食べ期 カミカミ期 (9～11か月頃)

上下前歯が生えて奥歯の 歯ぐきが膨隆してくる
前後運動＋上下運動 ＋左右運動
歯ぐきでつぶせる 前歯でかみきれる  歯ぐきで噛めるくらいにしてね
唇を閉じて 口を動かして「カミカミ」 歯ぐきで押しつぶして 食べられる
つかまり立ち 指先でもものをつまむ

手づかみ食べ期 (1才～2才頃)

上下前歯が生えそろい 第1乳臼歯が生えはじめる
前後運動＋上下運動 ＋左右運動
前歯でかみきる 奥歯でつぶせる  手でつかめて、前歯で噛み切れる大きさを、 歯ぐきでつぶせる固さにしてね
乳臼歯が生えるので 咀嚼の練習 食べることに 興味をもつ つたい歩き(1才) 走る(1才半) 親指と他指の 指先でつまむ 手づかみ食べ

歯食べ期 カチカチ期 (2才～3才頃)

第2乳臼歯がかみあう
さらに左右運動が可能
小さいもの、大きいものなど いろいろなもの 
歯が生えるにしたがって 咀嚼機能が完成 奥歯でしっかり 噛むこと
足を交互に出して階段を上がる 片足で2.3秒立つ 直線をひく 丸を書く こぼさないで一人で食べる 食具を上手に使う

口唇が閉じるのを待つこと

- 下唇にスプーンをおいて唇ではさむまで待ちましょう。
流し込みはしないように、一口ずつ「ゴックン」を待って、次の一口を入れましょう。
- 指しゃぶり・おもちゃなめは口の感覚・舌の機能を発達させるために必要です。なめても安全なものをそろえましょう。



母乳を十分に与えましょう。母乳を与えている時は、赤ちゃんとの対話の時間です。

(携帯電話・メールはお休みしてね。)

◎発行
千葉県健康福祉部健康づくり支援課
〒260-8667 千葉市中央区市場町 1-1
TEL 043-223-2671

社団法人 千葉県歯科医師会
〒261-0002 千葉市美浜区新港 32-12
TEL 043-241-6471
千葉県歯科医師会 地域保健医療委員会

自分で食べる意欲を大切に

- 自分の手やスプーンフォークなどを使って食べる練習をしながら前歯で噛み切り、奥歯ですり潰すという歯を使った咀嚼の仕方を覚えていきます。
- 自分の一口量の感覚は唇でとらえて、前歯で噛み切らないとわかりません。できるだけ自分で食べようとする意欲を育てましょう。

手づかみ食べを大切にしてください。



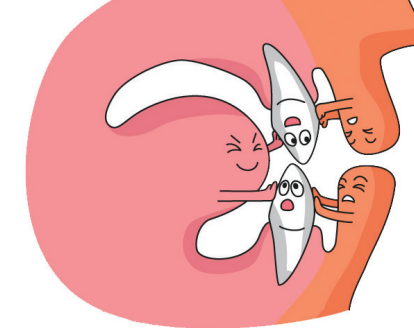
食べ物の大きさ、硬さの情報は、主に臼歯歯根膜にある圧受容器から脳に送られ、咀嚼の力や回数が調節されます。

◎資料作製
千葉県小児歯科医会
日本小児歯科学会専門医指導医 兼元 妙子

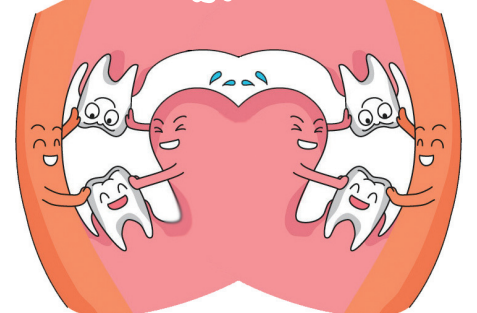
◎資料提供
千葉県小児歯科医会 外木 徳子／堀川 早苗
東京臨床小児歯科研究会 中村 孝

◎監修
東京歯科大学 小児歯科学講座
教授 新谷 誠康

舌・唇・頬の 筋肉のバランスが



将来の歯並びに 影響します。



**筋肉と筋肉の
おしくらまんじゅう！**