



すくすく通信

2026年
子育て世代包括支援センター
子育て支援室

離乳食はトレーニング？

離乳食は大人と同じようなものが食べられるようになるための大切な過程です。
『離乳食』とはただ『赤ちゃんの食べる食事』というだけではなく、実は地道にコツ
コツとやることで食べる力をつけていくトレーニングのようなものなのです。

初期
ごっくん

中期
もぐもぐ

後期
かみかみ



完了期
手も使って
ぱくぱく

毎日コツコツ練習していくと

＼自分で上手に食べられるよ／



＼何でも食べられるよ／

つまり、そのうち勝手にできるように...はならないのです。

でも...離乳食には悩みが尽きないものですね

作るのが負担だわ...
全然食べてくれない...

食べ過ぎてない？
偏食で栄養面が心配...

作るのが負担

冷凍（フリージング）の活用をすると良いです。
フードプロセッサーやレンジなども上手に使うと
手間を省くことができます。おかゆを作るついでに
炊飯器で野菜などを一緒に蒸すのも◎。
ベビーフードも上手に使っていくと良いですね。

食べない 食べ過ぎる

よく食べる子もいれば、食の細い子もいます。
体重増加を確認しましょう。食べ過ぎる子は、ペ
ース配分を考えて。早食いになって満腹感が得ら
れていない場合もあります。また小皿に分けてあ
げることで食べ過ぎを防ぐことができます。
食べないことが心配な場合、後期食になる頃には
ミルクや母乳だけでは体重は増えなくなるので、
カロリーを増やせる洋風のメニューを取り入れる
などしてみましょう。あまり心配な場合は小児科
で相談してみましょう。

噛む力を育てることは誤嚥や窒息
の予防につながります。段階を踏
みながら噛む力も育てましょう。

丸のみする かまない

丸のみの原因には、小さな頃の食べ方が関係して
いることも。食べさせる方がスプーンに盛り過ぎた
状態で与えていると、口の中に舌や口を動かすス
ペースができず、丸のみする食べ方になってしまいま
す。少ない量で舌が自由に動く状態を作ってあげま
しょう。また、上唇に擦り付けるような入れ方もよ
くありません。唇の上にスプーンをのせ、自分で食
べ物を取り込むのを待ちましょう。



手づかみ かじり取り

後期食に慣れ、興味を持ったタイミングで手
に持たせてみましょう。手が汚れるのを嫌がる
場合はベタベタしないもので練習します。
かじり取りの練習には、小さめのものは押し込
みの原因になるため、口に入らないくらい大き
めのものにします。大人がそばで見守りなが
ら入れすぎないように、手を添えてあげましょう。
赤ちゃんせんべいや少し焼いたパンなど食感を
楽しめるもので練習してみるのもおすすめです。

どんな子にも上手い出来ないときはあります。
難しく考えず無理なく楽しく進めましょう。

