

乳幼児期における食育

毎日を元気に過ごし、大人になっても健やかな生活が送れるよう、食育基本法が定められました。

授乳期から「食」の大切さを意識し、日常生活の中で豊かな食の体験を積み重ねていくことが大切です。

離乳食を始める時期

生後5・6か月が適当とされていますが、発達状況(首がすわっているか・支えると座れるか・食べものに興味を示すか・スプーンなどを口に入れても押し返さないか等)をみて開始しましょう。



離乳食の進め方

赤ちゃんが初めて食べる離乳食はつぶしがゆです。つぶしがゆに慣れたら、野菜のペーストを与えます。離乳食を始めて1か月くらい過ぎてから豆腐や白身魚、卵黄などを与えていきます。様子をみながら、かたさや切りかたを発達にあわせた調理形態にして進めていきましょう。



広告



おおぜき医院



診療予約



HP



小児科・アレルギー科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	-	●	-	●	●	-
14:00~16:00	★	-	★	-	★	-	-
16:00~18:00	●	-	●	-	●	-	-

★…予約検査、各種予防接種・けん診

内科・循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	-	●	●	-
14:00~16:00	★	-	★	-	★	-	-
17:00~19:30	●	●	●	-	●	-	-

★…予約検査、各種予防接種・けん診

高槻市高槻町 8-14 レフィシア高槻1階

☎072-683-2630

月齢別 離乳食の進め方(目安)

月齢(か月)			5〜6か月頃	7〜8か月頃	9〜11か月頃	12〜18か月頃
回数例	離乳食(回)	1	2	3	3	
		※離乳食後は母乳・ミルクを与えましょう				徐々に母乳・ミルクは減ってきます
	母乳	欲しがるだけ与えましょう				
	育児用ミルク	4	3	2		
調理形態		● なめらかにすりつぶした状態	▲ 舌でつぶせる固さ	■ 歯ぐきでつぶせる固さ	● 歯ぐきでかめる固さ	
1回あたりの目安量	I	穀類(g)	つぶしがゆから始める すりつぶした野菜なども試してみる 慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚、卵黄などを試してみる	7倍〜5倍がゆ 50〜80 	5倍がゆ 90 〜 軟飯 80 	軟飯 90 〜 ごはん 80 
	II	野菜・果物(g)		20〜30 	30〜40 	40〜50 
	III (いずれか1つ)	魚(g) 肉(g) 豆腐(g) 卵(個) 乳製品(g)		10〜15 10〜15 30〜40 卵黄1〜全卵1/3 50〜70	15 15 45 全卵1/2 80	15〜20 15〜20 50〜55 全卵1/2〜2/3 100
食べ方の目安		○ 子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める ○ ゆったりとした気分で楽しくすすめる	○ 1日2回食にし、徐々に栄養バランスも考える ○ いろいろな味や舌ざわりを楽しむ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 ○ 鉄を多く含む食材を積極的に取り入れる ○ 手づかみ食で食べる意欲を育てる	○ 1日3食(+おやつ)を定着させ生活のリズムを整える ○ 家族と一緒に楽しい食卓体験を	

〈成長の目安〉

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しましょう。

※上記の量はあくまでも目安・参考であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて食事量・時間などを調整しましょう。

●材料はこども1人分 ●電子レンジは600wで使用



🚩 ほうれん草のおかゆ 5～6か月頃

材 料 ●ほうれん草(葉先) ●10倍かゆ

- 作り方 ① ほうれん草はやわらかくゆで、ペースト状にすりつぶす(必要なら裏ごしする)
- ② 10倍かゆを食べやすくすりつぶして器に入れ、①のほうれん草ペーストを乗せる



🚩 ささ身そうめん 7～8か月頃

材 料 ●鶏ささ身…10g ●そうめん…10g ●にんじん…10g
●白菜(葉)…10g ●だし汁…100ml ●水溶き片栗粉…適量

- 作り方 ① そうめんは1/4程度に折ってゆで、水洗いし、水気を切って食べやすく刻む
- ② ささ身とにんじんはゆでて刻み、白菜の葉も細かく切る
- ③ だし汁で①②をやわらかく煮、水溶き片栗粉でとろみをつける



🚩 豆腐だんごと野菜の煮物 9～11か月頃

材 料 ●もめん豆腐…20g ●鶏ひき肉…10g ●にんじん…5g
●青菜…10g ●ひじき…少量 ●だし汁…100ml
●片栗粉…適量

- 作り方 ① もめん豆腐は水切り、にんじんは下ゆでしてみじん切り、ひじきは水戻しして刻んでおく
- ② 鶏ひき肉、①を混ぜ合わせ、片栗粉を加えてだんごを作る
- ③ だし汁でだんごを煮、ゆでた青菜を細かく刻んで加え、水溶き片栗粉でとろみを付ける(ごく少量のしょうゆやみそで風味をつけてもよい)



🚩 バナナカップケーキ

材 料 ●バナナ…大1本(正味120g) ●砂糖…大さじ1 ●油…大さじ1
●薄力粉…100g ●ベーキングパウダー…小さじ1 ●牛乳…50ml

- 作り方 ① ボウルにバナナ、砂糖、油を入れ、フォーク等でバナナをつぶしながらよく混ぜる
- ② 薄力粉とベーキングパウダーをよく混ぜ、ふるいながら①に加えさっくり混ぜる
- ③ オープン可能な型に分け、180℃のオーブンで約15分焼く



🚩 にんじんとオレンジの寒天ゼリー

材 料 ●にんじん…50g ●水…100ml ●砂糖…大さじ1
●寒天…小さじ1/4 ●オレンジジュース…100ml

- 作り方 ① にんじんはやわらかくゆで、フォークでマッシュする
- ② 鍋に水、砂糖、粉寒天を入れ、かき混ぜながら沸騰させ、そのまま2分加熱する
- ③ オレンジジュースとマッシュにんじんを加えて混ぜ、火を切って器に注ぎ分け、冷蔵庫で冷やし固める



🚩 によろによろへび

用意するもの

●牛乳パック(1000ml)…1本 ●木工用ボンド
●油性ペン ●はさみ ●セロハンテープ

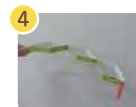
つくりかた



太線(4箇所)を切る。牛乳パックを開き、平らにする。

開いた所(白い面)に、油性ペンで好きな絵を描き乾かす。
※斜線部はのりしろになります。

絵を描いた面が表になるようにして、丸みをもたせながらボールの形を作る。次に、のりしろにボンドをつけてしっかりと貼る。



乾くまでセロハンテープで仮留めをしておく。



🚩 玉入れあそび

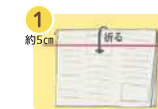
注意

★はさみの取り扱いには注意しましょう。

用意するもの

●新聞紙 ●ビニールテープ ●カラーガムテープ
●セロハンテープ ●はさみ

つくりかた

玉入れのかご作り
新聞紙を2枚重ねた状態で用意する。折り目がついている方を5センチメートル程度折る。

手順1で折ったところが内側になるようにして新聞紙で筒を作り、セロハンテープで留める。



筒の片方をねじって持ち手を作り、ビニールテープを巻く。かごになる部分にカラーガムテープを貼って補強する。

玉作り
新聞紙を広げ、半分に切る。それを丸めて玉を作り、セロハンテープで留めておく。

出来上がり!!

遊び方

かごを持つ人と、玉を投げる人にわかれて遊びましょう。



一緒にあそぼう

乳幼児期に身近な大人とのふれあいを通して遊ぶことは、子どもにとって大切です。歌ったり、スキンシップをとり一緒に遊びましょう。

カレーライスのうた

歌に合わせて料理のまねをしてみましょう

- ① にんじん ② たまねぎ ③ じゃがいも



両手でチョキの形を作り、左右に振る。



両手を合わせ、ふくらませる。



両手でグーを作り、握る。

- ④ ぶたにく



右人さし指を上に向ける。

- ⑤ おなべで



両手で円を作って、鍋の形にする。

- ⑥ いためて



片手でいためる動作。

- ⑦ ぐつぐつにましよう



両手のひらを上に向け、握ったり開いたりする。「アチチチ！」は自由表現。

- ⑧ トマト



両手を開いて、横に振る。

- ⑨ カレールー



固形カレーの形を作る。

- ⑩ とけたらあじみて



鍋の中でおたまをかきまぜ、味見する動作。

- ⑪ おしおをいれたら



塩を振りかける動作。

- ⑫ はいできあがり「どうぞ」



拍手をし、「どうぞ」で両手を差し出す。

いっぽんばし にほんばし

指と指を合わせると何になるかな

- ① いっぽんばし いっぽんばし



右人さし指を出し、次に左人さし指も出す。



- ② おやまに なっちゃった



人さし指で山を作る。

- めがね



人さし指と中指でメガネを作る。

- くらげ



指3本クラゲの足を作って、ゆらゆらさせる。

- おひげ



指4本でヒゲを表わす。

- ことり



5本の指でバタバタさせて、小鳥を表わす。

バスにのって

おうちの人の膝の上に乗ってしゅっぱーつ！

- 「バスにのってゆられてる
ゴーゴー」(2回)



子どもを膝の上に寄せ、リズムに合わせて上下に動かす。



ゴーゴーで手をあげる。

- 「そろそろ①みぎにまがります3・2・1」



子どもを膝の上に寄せ、リズムに合わせて上下に動かす。



指で「3・2・1」をする。

- 「ギュー」



歌詞に合わせて体を傾ける。

「そろそろ」のあと

- ② ひだりにまがります
「3・2・1」



体を傾ける。

- ③ でこぼこみちです
「3・2・1」



膝をいっぱい上下に動かす。

- ④ とまります
「3・2・1」



ハグをする。

てってのねずみ

ふれあいあそびでゆったりしながら、最後はこちょこちょ大笑い

- ① てってのねずみ
はしかいねずみ
麦食てわら食て
米食て

子どもの左手首から肩へと、2本の指ではいのぼる。



- ② こちょこちょこちょ

歌が終わったら、わきのしたをくすぐる。



あそびのバリエーション
わきのしただけでなく、からだのほかの部分もくすぐります。

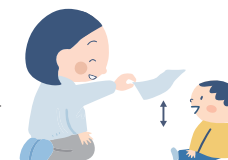
もうかた方の手も、同様にやりましょう。

ちゅちゅこっこ

布を使ってあそんでみましょう

- ① ちゅちゅこっこ
とまれ
とまらにや

布をゆったりしたテンポで上下に動かす。
「ちゅちゅこっことまれ」(4回)
「とまらにや」(2回)



「ちゅちゅこっこ とまれ」の部分は、子どもが満足するまで、何度もくり返します。

- ② とんでけ～
布を放り投げる。



子どももおとなも布を持ち、いっしょに遊んでもよいでしょう。

親も子も、自分の気持ちに素直でいたい

子育て & リフレッシュ

初めての育児

自分が親である責任感

成長を感じる時間は喜びです。
一方、ママもパパも、子どもと真剣に向き合っているからこそ、
初めての育児に不安になったり、
疲れを溜めたまま頑張っていないですか？

なぜ泣いてるの？
どうしたらいいの？

そんなときどうしてる？

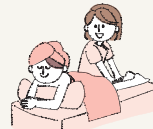
先輩ママ・パパに聞いた ストレスコントロール法

#好きな音楽に浸り、大声で歌う！
(子どもと一緒に童謡でも可)

▶外出も難しいときの
一番のストレス発散法です

#近くの子育て支援施設に行く

▶同じ境遇の子育てママ・パパや
相談員さんと話す心が軽くなります



#楽しいイベントを計画する！

▶心待ちにできる何かがあると頑張れます！

#ひとり時間に没頭する

▶自分でコントロールできることがある、と思える
時間があると不安や緊張の緩和に繋がります



他には、#ヨガをする #ランニングをする #読書をする #音楽を聴く…など
あなた自身のリフレッシュ法を見つけましょう

#子どもも連れて行ける！
整体などに行ってみる！
▼身体の調子も整うとスッキリ

▼頑張っているから手を抜いてもいいんです！
#デリバリーや外食など、
家事をしない日を作ってゆとり過ごす

広告

でしまる整骨院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	／
午後 16:00~19:30	○	○	○	／	○	▲	／

▲…12:30~14:00



高槻市上田辺町6-20 寺本レジデンス1F TEL 072-684-7688



育児の
お手伝いを
お願いします

産前・産後
ママサポート事業 P25

ファミリー・
サポート・センター P39

相談先を見つける



子どもの通う園の
お友達、園の先生など

友人や隣人との絆を
大切にしましょう

新生児・産後ケア訪問 P28

こんにちは赤ちゃん事業 P28

子育て相談訪問事業 P28

その他さまざまな
相談窓口があります。 P66-67

高槻市には子育て
支援があります

もっと気軽に！
もっと楽に！

子どもと
私の“毎日”

子育て支援施設があり
相談・交流ができます

子育て支援施設 P10

子育て相談や子育て講座の開催ほ
か、保護者と子どもが交流できます。

保育所等の地域開放 P34

地区福祉委員会
による各地区サロン P15

子育て当事者などの地域住民が、
多様な活動を通じて仲間づくりを行
う支えあいの場です。

図書館・公民館を
利用しよう

おはなし会 P36

図書館や公民館では子ども向
けのおはなし会をしています。子
どもと一緒におはなしを楽しみ
ほっと一息。

市内保育施設等での
一時預かり事業
P40



誰かを責めるのではなく、ご自身のがんばりをねぎらいましょう。
あなたのように感じている人はあなただけではないはずです。
つながり、意見交換することでストレスを解放しましょう。
子どもと家族を守る専門家がいることも忘れずに。



出典:厚生労働省ホームページ「体験をばねに 親子でできるストレスコーピング編」
(https://www.mhlw.go.jp/content/11920000/stress_coping.pdf)を元に加工・編集して作成

赤ちゃん家庭の防災(地震編)

地震はいつ起こるかわかりません。妊娠中や赤ちゃんがいるときに地震が起きることも想定しておきましょう。

事前の対策が大事

非常用持出品を 用意しておきましょう！

避難する際には赤ちゃんを抱いて避難しなければなりません。実際に赤ちゃんを抱えて持てる量なのか、しっかり確認しておきましょう。



お母さん・赤ちゃん用必要グッズ

- ☐ 母子健康手帳・子ども医療証・診察券・健康保険証※1・お薬手帳
- ☐ 紙おむつ・お尻ふき (お尻ふきは身体も拭ける)
- ☐ 授乳関連グッズ: 授乳用ケープ・ミルク・哺乳瓶・調乳用の水 (日頃の授乳方法にあわせて準備)
- ☐ 靴 (子どもには靴をはかせるように)
- ☐ 抱っこ紐
- ☐ 生理用品
- ☐ 離乳食
- ☐ 帽子・ずきなど (頭を守るもの)
- ☐ 使い慣れたおもちゃ
- ☐ ガーゼ・ハンカチ
- ☐ 普段使っている薬
- ☐ 着替え (肌着・長袖・長ズボン・防寒着)

※1 マイナ保険証・資格確認書含む

家族で話し合いましょう！

次のことを確認する

- 避難する場所を決め、そこまでの避難経路をチェックしておく
- 災害時の家族の連絡方法や集合場所を決めておく
- 高槻市からの防災情報の入手手段を把握しておく
- 家庭での役割分担を決めておく (ドアを開ける、火の始末、ブレーカーを落とす、など)
- 高槻市防災ハンドブックで災害のリスクを知り地震発生時の行動を確認しておく

※あわせて市HP ページID:077350やページID:077356もご確認ください



お家を 安全にしましょう！

地震の時、そばにあるタンスが倒れたり、窓ガラスが割れたり…お家の中にも危険がいっぱい。自宅の中を見直してみましょう。

- 寝室や赤ちゃんが寝る場所の近くに、倒れやすい家具を置かない
- 家具は固定、軽いものを上・重いものを下に収納し、倒れにくくする
- ガラスには、破片が飛散しないように飛散防止フィルムを貼る
- ドアや廊下、階段に物を置かない



発災時の情報はココから！

- 市ホームページ／SNS (市公式LINE、市公式防災X、緊急速報メール)
災害時には、防災情報や支援情報を掲載します。
(市HP ページID:001111)
- 防災行政無線／防災行政無線電話サービス
防災行政無線 (屋外スピーカー) で防災情報を放送します。また放送後48時間まで放送内容を確認することができます (☎072-674-7476)。
(通話料がかかります)
- 防災ポータルサイト「高槻防災」
各種防災情報へのリンク先を掲載した防災ポータルサイト
二次元バーコードをスマートフォンなどで読み取ると
防災情報を簡単に入手できます。
(市HP ページID:001108)



ケーススタディ

妊娠中に避難生活をするようになったら？

冷え

妊娠中は冷えるとおなか張りやすくなります。できるだけ温かきましょう。



エコノミークラス症候群

妊婦は血栓ができやすいため、ときどき体を動かし、水分を十分にとって予防しましょう。また、トイレは我慢しないようにしましょう。

妊娠高血圧症候群

ストレスなどにより、血圧が高くなることがあります。目がチカチカする、耳鳴り、頭痛、吐き気などの症状があれば、医師などの診察を受診しましょう。



赤ちゃんが一緒のときに地震が起きたら？

地震発生時

ご自身と赤ちゃんや子どもの頭を守るようにしてテーブルや机などの下に体を隠しましょう。

揺れがおさまったら

赤ちゃんの安全を確認し火の始末をしましょう。また、倒れた家具や割れたガラスの破片が散乱している可能性があるため、室内でも靴を履いて行動しましょう。

立退き避難/在宅避難

テレビやスマートフォンなどで情報を収集し、必要に応じて避難しましょう。自宅が安全で備蓄品があれば、「在宅避難」という選択もあります。

子育てメモ

GOLD'S GYM 高槻大阪店



充実のトレーニングサポート 24時間営業&駅前立地 スバも充実!!

豊富なレッスン

有料キッズスクールも実施中!

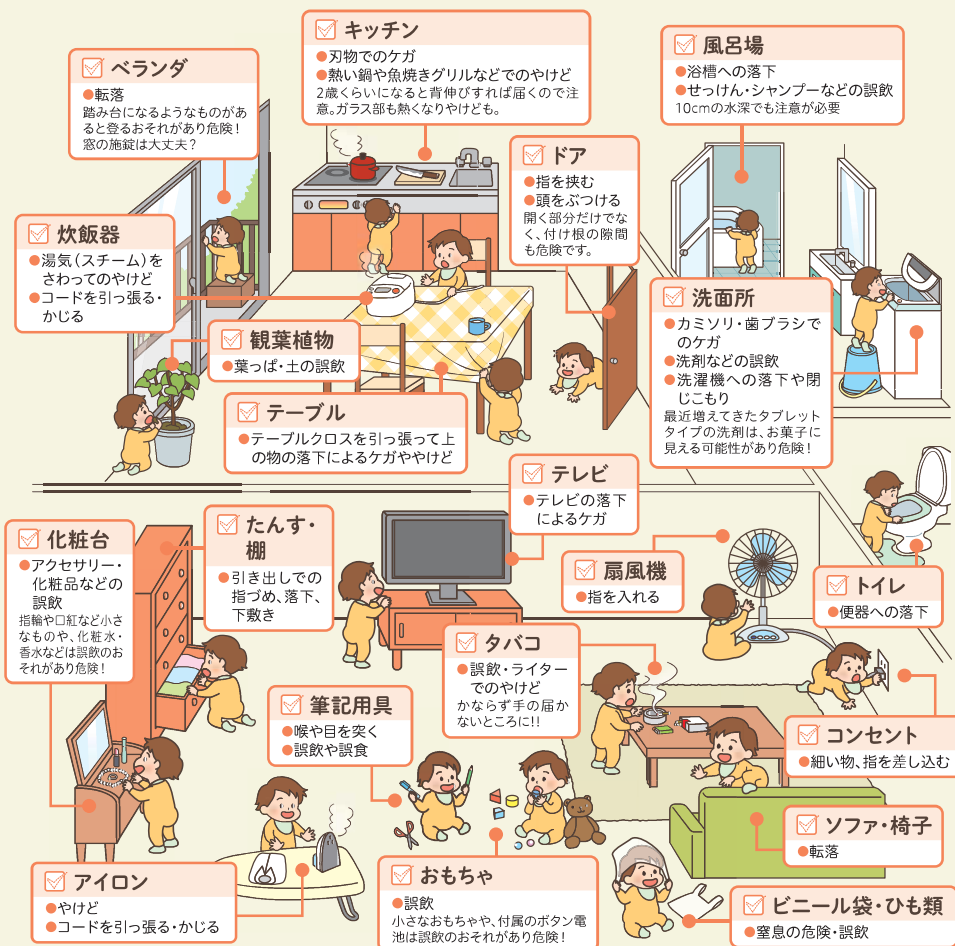
エイベックスダンスマスター キッズクラス 17:00~18:00

新種真空手 大阪北支部 楠生道場 水 17:00~18:00

初心者向け無料サポート 有料パーソナルトレーニング 加圧サイクルトレーニング コラーゲンマシン 岩盤浴 ミストサウナ ドライサウナ

☎072-686-3001 大阪府高槻市紺屋町1-1 グリーンプラザたかつき1号館 4F

うちの危険箇所チェック



こんな時の対処法 ① 頭を強く打った！

意識がない場合は頭を高くして寝かせ、耳や鼻から血などの液体が出ている場合は出ている方を下にして寝かせます。

その後すぐに救急車を呼びましょう。

※他にも、吐く・顔色が悪い・普段はかかないびきをかくなど、異変が見られる場合はすぐに病院へ連れて行きましょう。



急な病気のはきは

夜間および休日に急病になったときには、下記の施設をご利用ください。

内科・小児科・外科・歯科

高槻島本夜間休日応急診療所

問合せ 高槻市八丁西町1番10号 ☎072-683-9999



		内科・小児科・外科			歯科
		平日	土曜日	日・祝日	日・祝日のみ
診療時間	午前			午前10時～正午 受付は午前9時30分から午前11時30分まで	午前10時～正午 受付は午前9時30分から午前11時30分まで
	午後			午後2時～午後5時 受付は午後1時30分から午後4時30分まで	午後2時～午後5時 受付は午後1時30分から午後4時30分まで
	夜間	午後9時～翌朝午前7時 受付は午後8時30分から翌朝午前6時30分まで	午後3時～翌朝午前7時 受付は午後2時30分から翌朝午前6時30分まで	午後7時～翌朝午前7時 受付は午後6時30分から翌朝午前6時30分まで	
		●交通事故、労災事故の取り扱いはいたしません。 ●往診、入院はできません。			●義歯修理など技工を要する処置はできません。 ●往診、再診は致しません。

※健康保険被保険者証またはマイナ保険証や医療証、おくすり手帳などをお持ちください。

※お支払いは現金払いのみとなっております。

※年末年始の診療日時などは、「広報たかつき」でお知らせします。



そのほか、こんなときは…



救急車を呼ぶかどうか迷っている！

大阪の医療機関を探したい！

子どもが急な発熱。どうしよう？

救急安心センター
おおさか

大阪府救急医療
情報センター

小児救急電話相談

7119

【携帯電話・プッシュ回線の固定電話】

つながらない場合は
06-6582-7119

【IP・ダイヤル回線の固定電話】
(365日・24時間対応)

06-6693-1199

(365日・24時間対応)



8000

【携帯電話・プッシュ回線の固定電話】

又は
06-6765-3650

【IP・ダイヤル回線の固定電話】
(365日・午後7時～翌朝午前8時対応)

適正な受診を
こころがけましょう

かかりつけ医を決めることで、同じ病気で複数の医療機関を受診することや、重複する検査や投薬の心配がなくなり、安心して受診することができます。また、病気の予防や早期発見、早期治療が可能となります。

子育てママ・パパを応援します！

CO-OP 生活協同組合コースこうべ

コープ こうべの 宅配



コープこうべ
キャラクター
コービー



妊娠中や子育てをしながらのお買い物は大変！
そんなママ・パパを応援する「コープこうべの宅配」は安心・安全の
こだわり商品を玄関先までお届けする
サービスです。

サポート
制度も充実！

こはい利用料毎週 231円(税込)が
妊娠中から
1歳未満まで
(満1歳の誕生日月末日まで)

無料

1歳から
6歳まで **114円** (税込)
(満6歳の誕生日月末日まで)

資料請求
いただくと



CO-OP 赤ちゃんの
おしりふき(80枚入)を
2個プレゼント！

※コープの宅配に新規で加入された方
にもプレゼントいたします。

コープの宅配に
新規で加入
いただくと



ムーミン柄の
ベビー服3点セットを
プレゼント！ (サイズ身長50~56cm)

数量
限定



MOONIN by reima
© Moonin Characters

他のキャンペーン特典とは
併用できません

※ムーミン柄のベビー服は
なくなり次第終了となります。

※ベビー服のサイズが合わない方は、別途新規宅配加入特典をご案内いたします。
※めーむひろは対象外となります。 ※ベビー服のお届けは、後日のお返しとなります。
※ベビー服特典は、宅配加入後継続利用いただいた方に限ります。
※特典内容や商品価格は予告なく変更になる場合がございます。
※ベビー服特典終了後は、他特典をご案内させていただきます場合がございます。

こんな便利な離乳食が買えます！ / 下ごしらえの手間が減ってラクラク！



コープ
オリジナルの
離乳食&幼児食



少量80gずつ包装



5カ月
頃から



お申し込み・お問い合わせはインターネットかお電話で！



※メンテナンス中はお申し込み頂けない場合がございます。
※一部ご利用いただけない機種があります。
※サイトにアクセスする場合、スマートフォン・
携帯電話でのご契約の通信料がかかります。
【申し込みフォームのキャンペーンコード欄に
「7603」と入力してください。】

コープこうべ 暮らしの情報センター

固定電話・公衆電話(無料) **0120-44-3100**

携帯電話・IP電話(有料) 0570-09-2100 もしくは 06-7636-2000

●ガイダンスに従って「1(宅配に関するお問い合わせ)」を選択ください。

【受付時間】火～土曜/8:30～19:00、日・月曜/8:30～18:00

【キャンペーンコード「7603」とお伝えください。】

宅配動画配信中



【個人情報の取り扱いについて】ご提供いただいた個人情報はコープこうべの宅配のご利用手続き、資料のお届けにのみ使用させていただきます。
■現在すでにコープの宅配(個人宅配、協同購入グループ、めーむひろば)をご利用中の方は対象外となります。
■コープの宅配のご利用は会員登録をお支払いいただき会員登録となっていることが必要となります。 ■ご加入手続き時に、ご本人であることを確認させていただくことがあります。
■コープの宅配をご利用できない地域が一部ございます。 ■コープの宅配を利用する場合は、口座の登録が必要となります。

CO-OP 生活協同組合コースこうべ
神戸市東灘区住吉本町1丁目3番19号