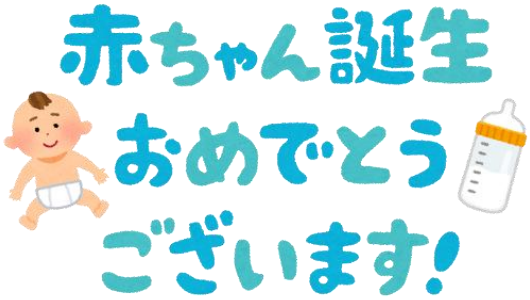
孫食育　応援リーフレット



子育てをサポートしてくださる皆さまへ

祖父母や地域の皆さまに、子育ての相談にのっていただいたり、手助けをしていただくことは、ママやパパにとって、とても心強いことです。

このリーフレットは、乳幼児の食を中心に現在の子育て情報をまとめたものになります。祖父母世代の皆さまには当たり前だった子育て情報の中には、社会環境の変化等により見直された内容がありますので、ご確認いただき、子育てのサポートにお役立てください。

～食事の楽しさをお伝えください～

離乳食のスタートにあたり、何よりも大切にしていただきたいのは、ご家族と赤ちゃんにとって「食事の場が楽しいものであること」です。赤ちゃんの「食べたい」という意欲を培うためには、楽しく、豊かな体験を積み重ねることが大切です。

食べ物を手でつかんで、つぶしてかたさを知る。食べ物を口に入れて味わう。このように五感（味覚・視覚・嗅覚・聴覚・触覚）を使って食べることは、食事の楽しさやおいしさの発見につながります。

市では甲府市歯科医師会とともに「味覚教育」に取り組んでいます。二次元コードから動画をご覧いただけます。

行事食や郷土食など日本の伝統的な食文化や旬の食材のおいしさなどに加え、みんなで食べる楽しさを次世代にお伝えください。

知っとこ情報

離乳食スタート前にご確認ください

☆ 与えてはいけない（注意したい）食品 ☆

- **はちみつ**
- **黒砂糖**

1歳を過ぎるまでは与えないようにしましょう（乳児ボツリヌス症の予防）

はちみつ

- **牛乳**・・・・・・飲用するのは、1歳を過ぎてからにしましょう（鉄欠乏性貧血の予防）
  ※離乳食に慣れてきたら 7～8か月頃から加熱調理に少量使用することは可能です
  （例えば…パン粥、ミルク煮など）

- **生もの**・・・・刺身や生卵などは3歳以降、少量から与えることはできます
- **のどに詰まりやすいもの**・・・ナッツ類、こんにゃくゼリー、もちなどは、噛む力がない時期は与えないようにしましょう

参考資料：「授乳・離乳の支援ガイド」・「生後5か月からの離乳スタートガイド」 こども家庭庁ホームページより

今どきの子育てのポイント

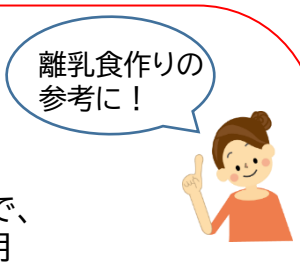
「離乳食開始前の準備」

以前は離乳食開始前の3～4か月児に果汁をスプーンで飲ませることが勧められていましたが、栄養学的な意義が認められていないため、離乳食開始前に果汁やイオン飲料を与える必要はなくなりました。

「風呂上りの水分補給」

離乳食開始前であれば、水分補給は母乳・ミルクを与えます。
離乳食を開始したら、白湯や麦茶など少しずつ慣れるように練習しましょう。

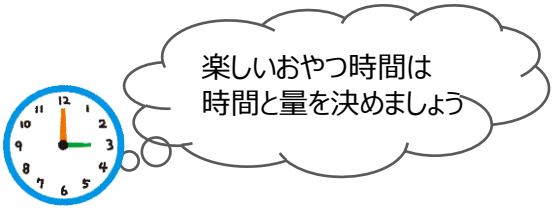
「ベビーフードについて」



日本のベビーフードは、安全性や衛生面に多くの基準を設けて管理されています。
月齢に合わせて粘度や固さ、粒の大きさなどが調整されているので、手作りをする場合の見本ともなります。用途にあわせて、上手に使用してください。

また、ベビーフードは、常温で長期保存が可能なものも多いので、非常時の備蓄品として準備しておくこともできます。

※表示をよく確認し、月齢に合った固さのものを選びましょう。与える前に一口食べて、味や固さも確認しましょう。
※ベビーフードを開封した後はすぐに与えましょう。与える前に別の容器に移して、冷凍保存することもできます。衛生面から食べ残しを与えることは控えましょう。



甘いものをダラダラと食べたり、飲んでいると、満腹感につながり食欲の低下やむし歯のリスクに繋がることも…

「おやつについて」

子どもにとっておやつは、楽しみのほかに3回の食事だけでは不足するエネルギーや栄養素、水分を補う役割があります。
おやつを与えすぎて、食事がとれなかったり、欲しがるままに与えていると偏食や肥満、虫歯の原因になることがあります。
エネルギー量と与える時間を決めることがとても大切です。
おやつは1日1～2回まで。お菓子やジュースばかりにならないように気をつけます。

「むし歯予防」

食器やスプーンなどの共有が、むし歯の可能性のひとつとなっていることは否定できませんが、子育てにかかわる大人が歯科検診を受けて、むし歯や歯周病のない口腔内を保ちながら子育てをおこなうことが、子どものむし歯を予防する上でも大切であると考えられています。

参考資料：公益社団法人　日本小児歯科学会

子どものむし歯予防のために

★甘いものを食べすぎないこと

★保護者が毎日の仕上げ磨きをして、歯垢を取り除くこと

★フッ化物配合の歯みがき粉を使い、歯科医院でフッ化物を塗布すること

知っとこ情報

食物アレルギーに関する情報

乳幼児の食物アレルギーは、増加傾向にあります。
食物アレルギーが疑われる症状が見られた場合は、自己判断せず、医師に相談しましょう。

また、食物アレルギーをもつお子さんは、医師の診断の基で治療を進めていることを理解し、子育てにかかわる大人同士、情報共有を図りながら原因となる食品をお子さんが誤って食べてしまうことがないよう注意しましょう。

妊娠中や授乳中の母親が、子どものアレルギー発症予防のために特定の食物の摂取を除去しても、実際には予防効果はありません。
また、食物アレルギーの発症を心配して、離乳食で特定の食材の開始を遅らせても、予防の根拠はないといわれています。鶏卵・牛乳・小麦は、月齢に合わせて体調の良い時に、少量から始めます。

（参考）「授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）」

食物アレルギー表示が変わりました

令和8年4月から「食品表示基準」が改正され、食物アレルギー表示において、これまで表示が推奨されていた「カシューナッツ」が特定原材料（表示義務品目）に追加されるとともに、新たに「ピスタチオ」が食物アレルギー表示推奨品目に追加されました。

消費者庁：
「食物アレルギー表示に関する情報」

根拠規定	特定原材料等の名称	表示の義務
食品表示基準（特定原材料）	えび、カシューナッツ、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生	義務
消費者庁次長通知（特定原材料に準じるもの）	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、ピスタチオ、豚肉、マカデミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	推奨（任意）

（ 消費者庁資料より抜粋 ）

～子どもを食事のときの事故から守りましょう～

離乳食では、衛生面で心配のないようなものであっても、やわらかくするために加熱が必要なものもあります。例えば、果物の中でも「りんご」は、加熱しないとかたいものです。小さく薄く切ると、息を吸ったり泣いたりすることで気管に入ってしまうことも考えられます。

りんごは、1歳6か月前後までは、加熱してやわらかくしてから与えましょう！

（食べている時は大人が見守りましょう）

窒息を起こしやすい食品

・丸くつるっとしているのもの …（例）ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、うずらの卵、キャンディチーズ

4等分に切る

・粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの …（例）パン、焼き芋、カステラ、せんべい、ドーナッツ

⇒ 小さくして、水分と一緒に与えましょう

・固くて噛み切りにくいもの のどに詰まりやすいもの …（例）えび、貝類、肉類、りんご、きのこ類、もち、イカ、タコ、かまぼこ、ちくわ、ナッツ類、こんにゃく

⇒ 気管・気道に入りやすいものは、特に注意

・ゆで大豆……薄皮を取り、刻む。 納豆はひきわり納豆を使う。

3歳のこどもの口の直軽は4㎝でほぼトイレットペーパーの芯の大きさです。それより小さいものは飲み込んでしまう危険がありますので、祖父母宅にお出かけの際も注意しましょう。

「子ども家庭庁」HP
こどもの事故防止ハンドブック

☎ 困った時のお問合せ ☎

◇食事・育児について

こども家庭センター（**平日**：8時30分～17時15分）
管理栄養士、マイ保健師などの専門職が、育児や食事に関する不安や悩みをサポートします

甲府市　食育・栄養　検索
甲府市　育児相談　検索

◆食事について 055-242-8301　◆育児について 055-237-8950

「子どもの救急」ＨＰ

◇病気、事故等の救急処置について

山梨県小児救急電話相談窓口

（**平日**：午後7時～翌朝7時　**土曜日**：午後3時～翌朝7時　**休日**：午前9時～翌朝7時）

子どもの病気、事故への救急処置方法等に関し、助言を行います。（医療行為につながる相談（病気の診断等）は行いません。）電話の際は、事故が起きた時の状況、様子を伝えましょう。

◆携帯電話・一般ダイヤル電話から「＃8000」　◆それ以外の電話から 055-226-3369

※明らかに救急を要する急病の場合は医療機関または１１９番へご連絡ください。

甲府市役所　母子保健課　　令和8年8月作成