



子育てハンドブック

生後 5～7 か月頃のお子さまとご家族の方へ

★資料目次★

- OP.1～2 お口の発達と歯の手入れについて
- お口の発達と食べさせ方
 - むし歯にしない生活習慣
 - 仕上げみがきのポイント
- OP.3～4 5～7 か月を健康に過ごすために
- 生活のリズムをつくりましょう
 - ハイハイなどの運動をする安全な環境をつくりましょう
 - 赤ちゃんといれあい体操
- OP.5～8 離乳食の進め方とポイント
- 離乳食の進め方、気を付けたいこと
 - だしの活用
 - みそ汁から作る取り分け離乳食
 - 離乳食レシピ
- OP.9 食育講演会ダイジェスト版

お口の発達と歯の手入れについて

お口の発達と食べさせ方

食べさせ方のポイント『待つ』

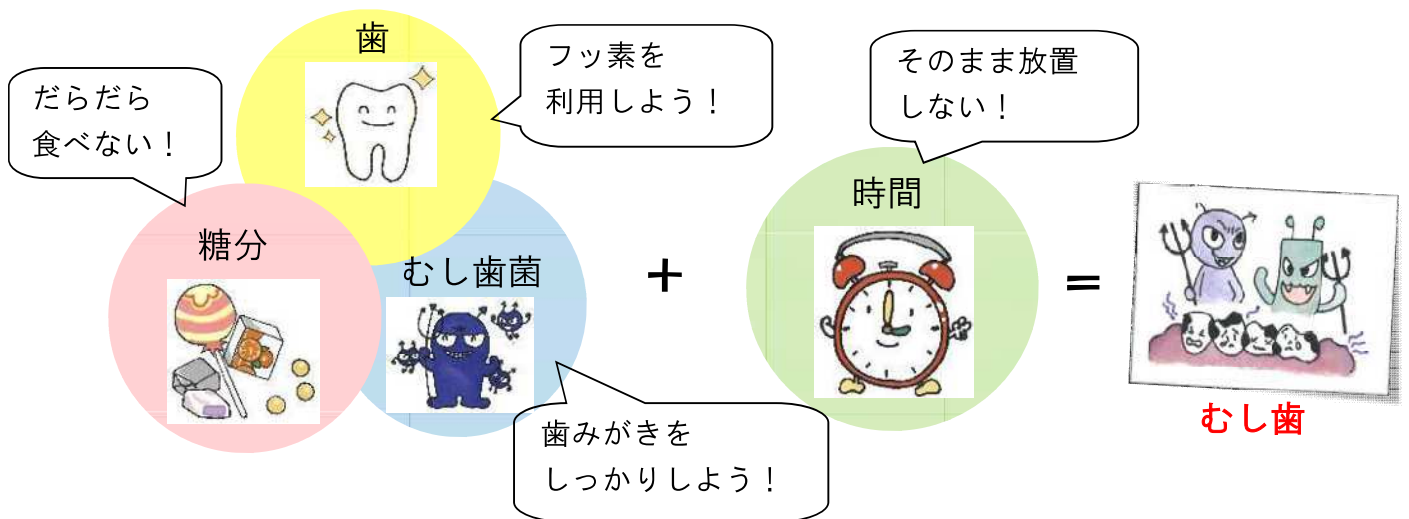
- ① 声かけをして食べ物を見せましょう
- ② 鼻の前で香りを感じさせましょう
- ③ スプーンを下唇の上に置き、下唇の上をすべらせるようにして、浅く口の中に入れましょう
- ④ 上唇がおりてきて、食べ物を取り込めたらスプーンをゆっくり水平に引き抜きましょう
- ⑤ あせらず、ゆっくり、お子さんのペースで！



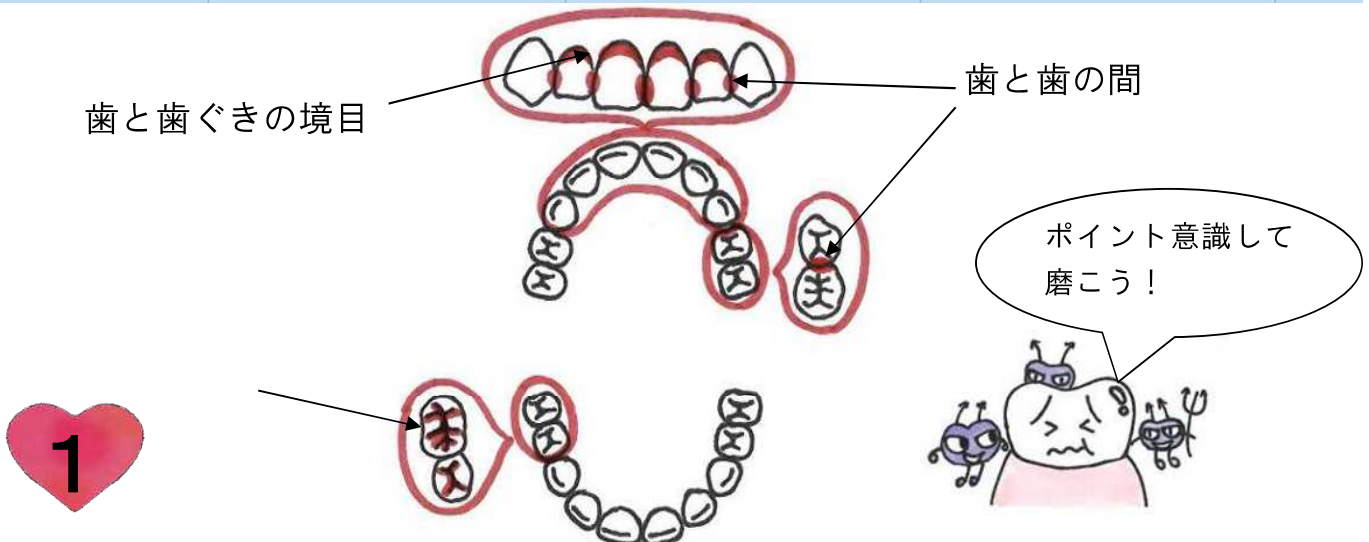
一口の量はスプーンの
1/3~1/2 位が目安です

参考資料:日本歯科衛生士会(赤ちゃん・子どものお口の発達ガイド)

むし歯にしない生活習慣



仕上げみがきのポイント



仕上げみがきを身につけよう！

こどもの頭が動かないように、軽く股で挟みましょう。

ハブラシは軽く鉛筆を握るように持ちましょう。

前歯をみがく時は唇を指で持ち上げて！

上手にできたらたくさんほめてあげましょう。

ハブラシを小刻みに動かす。

このスジ(小帯)にあたると痛いので。

よくある質問

Q.いつから歯みがきを始めたらいいですか？

歯が2～3mm生えたら仕上げみがきを始めて、習慣づけをしましょう。

Q.仕上げ磨きは1日何回したらいいですか？

まずは就寝前の歯みがき1日1回から始めましょう。
授乳中でも、寝かしつけの前にはしっかり口の汚れを落としましょう。

Q.どんなハブラシを選ぶといいですか？

仕上げ磨き用と本人用を準備しましょう。

仕上げ磨き用…柄がストレートでヘッドが小さいもの。
毛先が短く密集しているもの。毛のかたさはやわらかめ。

本人用 … 喉の突きさし事故防止のためのホルダー付のもの。

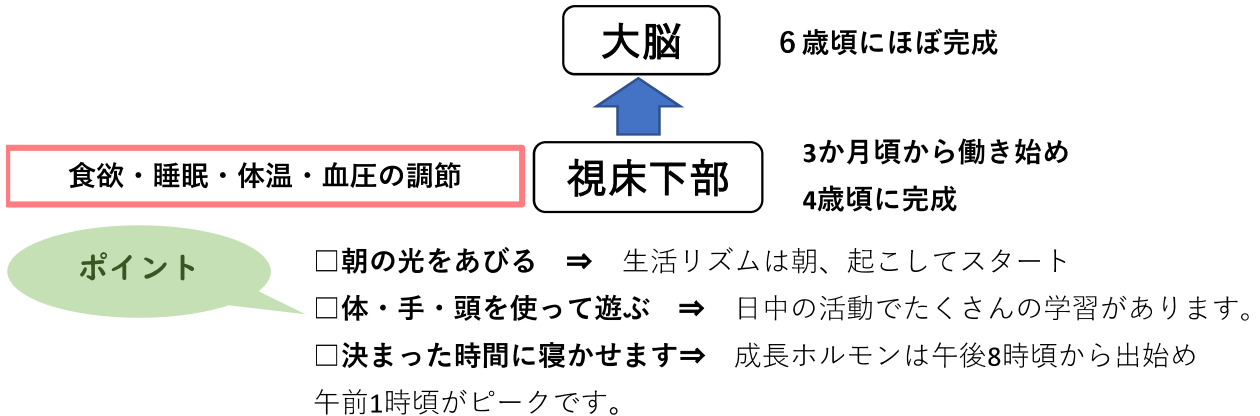
毛先が開いたら新しいものに交換しましょう！

5～7か月を健康に過ごすために

生活のリズムをつくりましょう

お子さんの体や脳の成長発達の基盤は生活リズムです。脳が発達するためには脳ができあがるまでの時期に**視床下部**がスムーズに働き、情緒が安定していることが必要で、このために「生活リズムをつくる」ことがとても重要だと言われています。

生活リズムを作るにはご家族の助けが必要です。少しずつお子さんやご家族のペースでつくっていきましょう。



ハイハイなどの運動をする安全な環境をつくりましょう

そろそろハイハイをするからだの準備ができてきた時期です。気になったものに手を伸ばし自分の欲求で動こうとすることで興味や意欲を育てます。またからだの筋肉を育て体力もつきます。ハイハイができる安全な空間をつくりましょう。

ポイント

- 腹ばいにし、おもちゃなど興味のあるもので誘ってみましょう
- 靴下は脱がせてハイハイさせましょう
- ハイハイで動き回れる環境を整えましょう
- 歩行器は必要最低限の使用にしましょう

ハイハイを始めたら 誤飲・窒息に気をつけましょう！

<なぜ窒息しやすいの？>

なんでも口に入れる時期
のどが狭い
つまったときに吐き出す力が弱い

<おうちで気をつけたいこと>

子どもから目を離さない
4cm以下の小さなものは子どもの手の届かないところへ保管する

万が一、窒息してしまったときは・・・！

※窒息とは～声や咳が出ない、泣かない、息ができない

- 片足に乳児をうつぶせに乗せ、手のひらで乳児のあごを支えながら頭部が低くなるような姿勢にします。
- もう一方の手の付け根で背中の中を力強く数回連続して叩きます。



赤ちゃんとおふれあい体操

パパママとスキンシップを取りながら体操をすることで、寝返りやハイハイといった運動機能の発達が促されます。また、脳や心の発達にも良い影響を与られます。

ひねり体操

(効果)

体をひねることで寝返りの練習になります。寝返りは背骨を支えバランスを保つ筋肉の強化につながります。

(方法)

- ・お子さんを仰向けに寝かせ、片足の膝をお腹にひきつけるように動かします。
- ・そのまま曲げた足を持ち上げ、腰からひねります。



足の体操

(効果)

足を持ち上げられる力が育めます。腰回りの筋肉を使って腰を上げるとおすわりも安定します。

(方法)

- ・お子さんを仰向けに寝かせ、両足を持ち、両足一緒にあるいは片足ずつ交互に顔に近づけます。



ゆらゆら体操

(効果)

手で足を持って遊べるようになると腹筋が鍛えられます。また、安定したおすわりには股関節を曲げたままで保持できる力が必要です。

(方法)

- ・お子さんの右手足、左手足を持って、ゆっくり左右にゆらゆら揺らします。



アイアイ体操

(効果)

肩から肘、手首がほぐれることで動かしやすくなります。

(方法)

- ・お子さんの手を握り、片手ずつ上にあげる振付を行います。



ポイント

- 機嫌のよい時に行いましょう
- 授乳後・食後は避けましょう
- 声をかけながら目を見て行いましょう

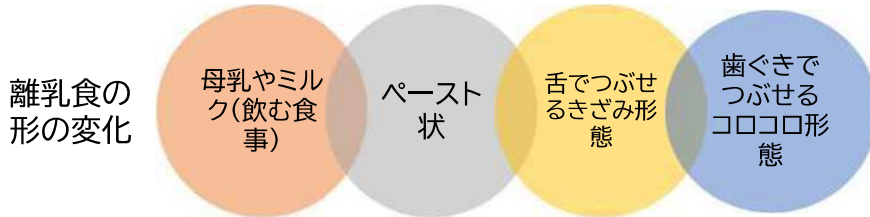
離乳食の進め方とポイント



(1) 離乳食って何？どう進めれば良いの？

離乳食とは、成長に伴い、母乳やミルクでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために与える食事のことをいいます。食品の種類を徐々に増やし、形や硬さを変化させていくことで、無理なく口周りの筋肉や消化器官を発達させることが出来ます。進め方の目安についてはP8をご覧ください。

しかし、食事量や得意な食品、硬さなどは個人差があり、育児書や目安通りにいかないこともあります。お子さんの様子を見ながら進め、困ったときには医師や管理栄養士、保健師などにご相談ください。



(2) 離乳中期から気を付けたいこと

生後6か月以降は鉄やビタミンDが不足しやすくなります(母乳育児の場合は特に)。

鉄

酸素を運ぶヘモグロビンの材料になったり、免疫・運動機能に関係する

ビタミンD

カルシウムの吸収を促進し、骨や歯を丈夫にする

離乳食に「赤身の魚・肉やレバー」、「卵黄」、小松菜やほうれん草など「色の濃い野菜」、納豆や豆腐などの「大豆製品」など鉄を多く含む食品を積極的に取り入れましょう。鉄はたんぱく質やビタミンCと一緒に摂ると吸収率がアップします。主食・主菜・副菜を意識して揃えてみましょう。

ビタミンDは魚介類やきのこに多く含まれます。特に北海道でよく獲れるサケに豊富に含まれているので離乳食にオススメです。また、必要なビタミンDは紫外線に当たることにより体内で作られるため、外気浴や外遊びを少しでもするようにしましょう。



(3) よくある質問



Q. 離乳食をあまり食べてくれません。どうしたら良い？

赤ちゃんのお腹は空いていますか？日中は遊びやお散歩などをして活動し、できるだけ毎日同じ時間帯に食事をあげるようにしてみましょう。
また、離乳食は薄味が基本です。だしや風味のある食材を使うことで食べることもあります。



Q. 食物アレルギーが心配。遅らせても大丈夫？

離乳食の開始や特定の食物の摂取を遅らせても予防効果があるという科学的根拠はありません。自己判断で過剰な除去はしないようにしましょう。子どもに湿疹がある場合やすでに食物アレルギーの診断をされているなどで心配であれば医師に相談しながら進めていきましょう。



(4)だしの活用

離乳食は素材の味を活かした薄味が基本です。うま味たっぷりの「だし」を活用することで調味料を使わなくても美味しくなります。

まずは昆布や野菜、しいたけなど、植物性のだしから使用し、かつおだしを使いましょう。

だし汁は冷凍保存もできます。製氷皿などに小分けにして1週間を目安に使い切るようにしましょう。



黄金だしの完成!



4
ざるにキッチンペーパーをしき、3をこす。



3
菜箸でかつおぶしを押しさえ、再び煮立ったら火を止める。かつおぶしが鍋底に沈むのを待つ。



2
沸騰直前に昆布を引き上げ、かつおぶし15gを加える。



1
鍋に昆布と水6カップ入れ、昆布がふやけたら火にかけろ。昆布は鍋底の半分くらいの大きさが目安。



野菜を煮込んだ汁も野菜だしとして使えます。昆布だしは、1度沸騰させた水と汚れをふき取った昆布を容器に入れて冷蔵庫で半日ほど置き昆布を取り出すだけでも作れます

参考資料: 農林水産省 ベビーへの味覚の贈り物 和食まるごとBOOK

(5)みそ汁から作る取り分け離乳食

野菜と豆腐のみそ汁



【基本の作り方】

- ①材料は適当な大きさ切って、野菜が被るくらいのだし汁で煮る。
- ②野菜が柔らかくなったら豆腐を入れる。⇒【初期】、【中期】の材料を取り分け
- ③味噌を溶いてできあがり。⇒【後期】、【完了期】の材料を取り分け



【初期】

材料と煮汁を取り出し、ペースト状になるまですりつぶす。固い場合は煮汁で伸ばします。

【中期】

取り出した野菜を細かく刻みます。おかゆを少量混ぜたり、水溶性片栗粉などでとろみを付けると食べやすくなります。

【後期・完了期】

みそ汁が出来たら、材料を取り出しキッチンペーパーで適当な大きさに切り、お湯で薄めます。

後期は大人の味付けの1/3、完了期で1/2程度の濃さが目安です。



【動画】取り分け離乳食の作り方

大人の食事を作る際に、赤ちゃんも食べやすい材料を選ぶ・味付けする前に取り分けるなどすると一緒のものを食べることができます。

離乳食レシピ（離乳中期ごろ～）

<お肉を使ったメニュー>

ポテトハンバーグ

材料/約2回分

- ・とりむねひき肉 . . . 40 g
- ・じゃがいも . . . 50 g
- ・にんじん . . . 20 g
- ・バター . . . 少々



作り方

- ①じゃが芋とにんじんは皮をむき、適当な大きさに切ってやわらかくなるまでゆで、熱いうちにつぶす。
- ②ひき肉は、フライパンでポロポロになるまで乾煎りし、すり鉢で細かくすりつぶし、①と混ぜて小判型に丸める。
- ③フライパンを熱してバターを溶かし、②を両面に焼き色がつくまで焼く。

<一口メモ>

ひき肉は乾煎りしてすり鉢ですりつぶすことで舌触りがよくなるので食べやすくなります。じゃがいもの他に、かぼちゃやさつまいもを使っても良いです。お肉の他に、ツナ缶や魚のほぐし身とじゃがいもを混ぜてもおいしいです。

<豆腐を使ったメニュー>

豆腐と野菜の和え物

材料/1回分

- ・豆腐 . . . 30 g
- ・じゃがいも . . . 10 g
- ・にんじん . . . 10 g
- ・玉ねぎ . . . 10 g
- ・白すりごま . . . 少々



作り方

- ①豆腐はしっかりと火を通して軽く潰す。
- ②野菜スープで煮込んだじゃがいもは潰し、にんじん、玉ねぎを刻む。
- ③①,②を混ぜ合わせる。最後にすりごまを入れて風味付けをする。

<一口メモ>

月齢が進み後期くらいには、味噌や砂糖などを加えてあげるとよりおいしくなります。大豆製品と野菜と和える料理として、豆腐の代わりにひきわり納豆と和えても良いです。

★お口の発達と離乳食の進め方★

目安はあくまで目安！
お子さんの様子に合わせて
進めましょう！

初めての食品を食べる時は、「平日」「午前・午後すぐ」の病院が開いている時間にしましょう

| | | 生後4か月頃 | 離乳初期 5～6か月頃 | 離乳中期 7～8か月頃 | 離乳後期 9～11か月頃 | 離乳完了期 1歳～1歳6か月頃 |
|------------------|--|-------------------------------------|---|---|--|------------------------------|
| 回数 | | まだ始めなくて大丈夫 | 1日1回 ※量が増えてきたら2回 | 1日2回 | 1日3回 | 1日3回 (必要に応じて1日1～2回の補食) |
| 固さの目安 | | 液体状(母乳・ミルク) | ペースト状(なめらかにすりつぶした状態) | 舌でつぶせる | 歯ぐきでつぶせる | 歯ぐきでかめる |
| 味付け | | | 素材・だしの味(調味料は使わない) | 大人の1/5～1/4(味ついていけるかな?程度) | 大人の1/3(大人はもの足りない程度) | 大人の1/2(おいしい範囲で薄味) |
| エネルギー源 | 穀類 | | ペースト状のつぶしがゆ(10倍がゆ) | 全がゆ(5倍がゆ) | 全がゆ～軟らかいご飯(軟飯) | 軟飯(普通の硬さのご飯はしっかり噛めるようになってから) |
| | 1回を目分量(g) | | - | 50～80g | 全がゆ90～軟飯80g | 80g |
| ビタミン・ミネラル類 | 野菜・果物など | ※離乳食の前に果汁をあげることは勧めません | 人参、大根、かぶ、トマト、南瓜、ブロッコリー、ほうれん草などすりつぶしやすい野菜や果物 | 野菜や海藻類、果物の種類を増やしていきましょう | | |
| | 1回を目分量(g) 野菜を中心に | | - | 20～30g | 30～40g | 40～50g |
| たんぱく質源 | 魚 | | 白身の魚(カレイ・タイなど) | 赤身の魚(まぐろ・かつおなど) | 青い魚(サンマ・サバなど) | |
| | 1回を目分量(g) | | - | 10～15g | 15g | 15～20g |
| | 又は肉 | | | 鶏肉 ※脂肪の少ない肉 | 鶏肉・豚肉・牛肉 ※豚や牛は赤身から | |
| | 1回を目分量(g) | | - | 10～15g | 15g | 15～20g |
| | 又は大豆製品 | | 豆腐 | 納豆(納豆は下記目分量の1/3くらい) | | |
| | 1回を目分量(g) | | - | 30～40g(豆腐の場合) | 45g(豆腐の場合) | 50～55g(豆腐の場合) |
| | 又は卵 | | 卵黄(固ゆで) | しっかり火を通す | しっかり火を通す | 火を通すと安全 |
| 1回を目分量(個) | | 初めは1さじよりも少量から | 卵黄1～全卵1/3 | 全卵1/2 | 全卵1/2～2/3 | |
| 又は乳製品 | | | ヨーグルト・チーズ※塩分・脂肪控えめのもの 牛乳は料理に使う程度 | | 牛乳を飲んでOK | |
| 1回を目分量(g) | | - | 50～70g | 80g | 100g | |
| 唇の動き | 半開き、上下唇はほとんど動かない | 唇を閉じて飲み込む。上唇の形を変えずに下唇が内側に入る | 左右同時に伸縮。上下唇がしっかり閉じながら口を動かし始める | 片側に交互に伸縮。上下唇がねじれながら協調。歯茎で食べ物を潰せる | 腕、手指と口を合わせて使い始める。道具を使って食べる動きを練習 | |
| 舌の動き | 前後運動が中心 | 前後の動きが多い。食べ物を喉へ送り込む | 上下の動きが出始める。上あごと舌で潰しながら食べる | 左右の動きが出始める | | |
| 口の動き | チュチュ 舌の前後運動で飲み込む何でも口に入れてみたい時期指しゃぶりは大切 | ゴックン 6か月頃から乳歯が生え始めるが、歯はまだ未熟で噛めない | もぐもぐ 舌でつぶしながら食べる前歯が生えて、食べ物の感触を覚える | かみかみ 歯ぐきでつぶしながら食べる。上下の前歯が生えそろう、かじれるようになる | かちかち 歯で噛みながら食べる。口へ詰め込みすぎたり食べこぼしをしながら一口量を覚えていく | |



*はちみつは乳児ボツリヌス症の予防のために1歳を過ぎるまでは使用しないようにしましょう
*牛乳の飲用は鉄欠乏性貧血の予防の観点から1歳を過ぎてからにしましょう

テーマ 「子どもの**健口**を育むために」

講師：札幌医科大学医学部衛生学講座、口腔外科学講座 大橋 伸英 先生



乳幼児期から

『食べる・話す力』を



育てることが**将来の健康**につながる



店頭からガムが姿を消す?! ~若い世代の約2人に1人が口腔機能の問題を経験~

10代の5割、20代の4割が、「滑舌が悪くなることがある」「口が乾く」など、シニア世代と同じような症状を経験している。さらに、やわらかいモチモチした触感を好む嗜好+長いマスク生活の影響も加わりグミ・タブレットの消費が拡大。

生涯にわたってしっかり噛める**健口**を育てるためには…

お口の発育・発達 歯の生えかた 食べ方 を観察し、

子どもに合った食事の支援をすることが大切

乳児期の食支援



- 授乳期は口遊びのサポートを。
- 上下の前歯が生えたら「かじりとる」練習を。
- 最初の奥歯が生えたら「噛みつぶし」の練習を。
- 月齢だけでなく乳歯の生え方に応じた食材選びと調理方法に。

幼児期の食支援



- 噛み応えのある食品で咀嚼力を育てる。
- 窒息事故に注意！
 - ・ミトマ、ブドウなど球状の食べ物はカットする。
 - ・硬い豆、ナッツ類は6歳になってから。
- 口を閉じて噛むことで唾液分泌を促す。
- 2歳頃からデンタルフロスも使用する。

知っていましたか？

「口腔機能発達不全症」ってなに？

食べる機能・話す機能などが、正常に獲得できていない状態。歯科や耳鼻科などの専門的な支援が必要になります。

離乳食に使うスプーンは何かが良い？



シリコン・プラスチック・金属・木など、硬さ・口当たりの違うものをいろいろ試して、お口の感覚を育てましょう。

食器や箸の共有・冷ますフーフーで子どもが虫歯になる？

家族からの細菌感染は日々のスキンシップで生じています。食器等を分けることは虫歯予防にはなりません。虫歯予防には、毎日の仕上げ磨き・フッ化物入りの歯磨き粉の使用、バランスの良い食事が大切です。



このダイジェスト版は講師の了承を得、保健センターで作成しています。内容については下記問合せ先まで。無断転載禁止。

問い合わせ：恵庭市保健センター (☎0123-25-5700)

赤ちゃんや家族の健康・育児について
保健師や管理栄養士が相談をお受けします

健康・育児 電話相談



恵庭市子ども未来部 えにわっこ応援センター

TEL 0123-33-3131 (内線 1253)

(平日 8:45~17:15)



令和8年度

「乳幼児すくすく相談日」のご案内

お子さんの成長・発達や育児の悩みはありませんか？

保健師や管理栄養士、歯科衛生士がご相談に応じます。予約制となります。

場 所 : えにあす2階

時 間 : 13:15 ~ 15:00

* 13:15~13:30 は生後 6 か月の方限定になります

日 程 :

令和8年 4月23日(木) 5月28日(木) 6月25日(木) 7月30日(木) 8月27日(木)

9月29日(火) 10月29日(木) 11月26日(木) 12月24日(木)

令和9年 1月28日(木) 2月25日(木) 3月23日(火)



お申込みはこちら↑