



回数		1日2回		1日3回	
回数	1日1回	1日2回	1日2回	1日3回	1日3回
固さ	なめらか (ヨーグルト程度)	舌でつぶせる (豆腐程度)	歯ぐきでつぶせる (バナナ程度)	歯ぐきで噛める (肉団子程度)	

まずは食べることに慣れることが目的です！

色々な味や舌触りを楽しめるように食品の種類を増やしましょう！

気づかず鉄欠乏性貧血になる子もいるので、鉄分の多い食品も積極的に！

自分で食べる楽しさを体験できるよう、手づかみ食べも十分にさせましょう！

歯	下の前歯が出ます	上下の前歯が生えます (8歯)	第1臼歯が出ます	第2臼歯が出ます (20歯生えそろういます！)
月齢	5	12	18	30
年齢	0歳	1歳	2歳	3歳