

# ～赤ちゃんの食べる力と楽しさを育てる離乳食～

離乳食開始の目安を確認しつつ、お子様の様子に合わせて進めていきましょう。



## 離乳食開始の目安

- ✓ 首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座ることができる

- ✓ スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる

一人だけで5秒しっかりお座りは難しいかもしれませんが、ある程度バランスがとれていて、片手で支えながら離乳食をあげる体制がとればそろそろです！

生まれて間もないお子様は、口の中に入ってくる異物を押し出す反射反応があるため、スプーンを口に入れると舌で押し出します。この反射があると離乳食を上手に食べることが難しいため、この反射がなくなってくる5～6か月頃が開始のタイミングです！

- ✓ 食事に興味を示す

大人の食事を見て、目で追ったり興味を示していれば「食べたがっているサイン」です！



離乳食開始の5～6か月頃という月齢はあくまで目安です。お子様の様子に合わせて始めましょう。

## 離乳食の基本



- ★赤ちゃんのご機嫌のいいタイミングで
- ★初めての食品は、1日1品 **1さじ** から  
(初めて試す食品は、病院の診療時間内で試しましょう)

母乳や育児用ミルク以外のものを飲みこむこと、舌ざわりや味に慣れるための食べ方を習得する時期です。栄養源は、母乳または育児用ミルクなので、焦らず進めましょう。

- ✿ 食べる力に合わせて、食べやすい形態に調理する
- ✿ 離乳の進行に応じて食品の種類を増やしていく
- ✿ 離乳の初期は、味付け不要  
離乳の進行に応じて、味付けするとしても薄味で

- ✿ 衛生面にも十分に配慮して調理する  
※保存する場合は食べる前に取り分ける。  
与える際はしっかり中まで加熱して、冷蔵なら当日中、冷凍なら一週間以内を目安に使い切りましょう。



調理する前は手洗いも忘れずに！



☆ **1歳を過ぎるまでは はちみつ は与えないでください！**  
乳児ボツリヌス症という病気にかかる恐れがあります。

☆ **離乳の開始前に果汁やイオン飲料を与える必要はありません！**  
授乳期、離乳期には基本的には必要はありません。  
与える場合は、医師の指示に従うことが大切です。

はちみつ



# 食べさせ方

座位がまだ安定しない時期なので、からだと首の角度に注意します。お子様の背中を起こした状態で少しだけ後ろに傾けます。最初のうちは大人が抱っこして食べさせるといいでしょう。



**ポイント**

スプーンを下唇の上に置き、口が開いて取り込むのを待ちます

上唇で挟んで取り込むのを待ってからスプーンをゆっくり水平に引きま

グツクンを待ってから次のひとさじ。こぼしたら優しくスプーンですくってあげましょう

★スプーンは、くぼみが浅いものを選ぶといいでしょう

## あれば便利…調理器具

すり鉢・すり棒



食材をすりつぶす、混ぜる、なめらかにする時に使います。やわらかい食材以外にも肉や魚などをすりつぶす時にも便利です。

おろし器



野菜、果物、高野豆腐、お麩などの乾物をすりおろす時に使います。冷凍した食パンをすりおろしてパン粥にします。

こし器



ゆでた野菜や初期の10倍がゆを裏ごしてペーストにする時に使います。繊維が取り除けるため、口当たりがよくなります。



調理器具がない場合は、深めの器に出来上がったものを入れ、熱いうちにスプーンなどでつぶすことで代用できます。

## おかゆの作り方



すりつぶす、または裏ごしした10倍がゆ  
離乳食用スプーン**1さじ**からスタート

### 時期別 おかゆの水加減

	お米で作る 米：水	ご飯で作る ご飯：水
5～6か月ごろ 10倍がゆ	<b>1：10</b>	<b>1：5</b>
7～8か月ごろ 7倍がゆ	<b>1：7</b>	<b>1：3</b>
9～11か月ごろ 5倍がゆ	<b>1：5</b>	<b>1：2</b>

### 簡単なおかゆの作り方



おかゆ用の分量の米と水を深めの容器に入れ、ごはんを炊く時に炊飯器の中央に置く。大人のごはんと一緒にわかゆが作れます。



飲みこみが上手にできるようになったら、徐々にすりつぶさないおかゆにしていきます。

離乳食開始して1か月過ぎた頃には、おかゆの量も少しずつ増えていきます。鍋で作るなど少し多めに作って冷凍保存する場合は、粗熱をとってから冷凍保存しましょう。

## ベビーフードの活用について

- ☆ 食材の大きさや固さ、とろみ加減など離乳食を手作りする際の参考にしましょう。
- ☆ 子どもの月齢や固さの合ったものを選び、与える前には大人が一口食べて味や温度を確認してから与えましょう。
- ☆ 外出や旅行時、時間がない時、メニューに変化をつけたい時など用途に合わせて選択しましょう。
- ☆ 鉄分をとるために、レバーなどを取り入れた製品を利用するなど不足しがちな栄養素の補給のためにも活用できます。
- ☆ 麺類のベビーフードは野菜や大豆製品を添えるなど、食材が偏らないように工夫しましょう。
- ☆ 開封後はすぐに与え、食べ残しや作りおきは与えないようにしましょう。

