

離乳のしおり

離乳初期（5～6か月の頃）

注意しましょう！

- 作る前に、手を石けんと流水でよく洗いましょう
- 赤ちゃん専用の食器などはよく洗って熱湯消毒をしましょう
- ふきん、まな板は特によく洗い、日光等でよく乾燥させましょう

☆離乳食受入れ準備 OK のサイン

- ・首がすわり、しっかりとしている。
- ・支えてあげると座れる。
- ・食べものに興味をしめす。
- ・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。



口を閉じてゴックンします

ゴックン期

ごっくん

～ポタージュ状のものを～



♪すすめ方のポイント♪

1. 赤ちゃんの発育・機嫌・食欲・便通などに注意しながら進めましょう。
（離乳食の進め方や食品の量などはあくまでも目安）
2. 離乳の開始後ほぼ1か月間は1日1食とし、開始してから1か月が過ぎた頃から1日2食にしましょう。
3. 離乳食を遅らせても食物アレルギーの予防効果はありません。気になる症状があるときは、開始時や進め方等主治医に相談の上、医師の診断に基づいて進めるようにしましょう。

＊この時期に食べられる食品＊

	食品名	調理のかたち
I	米・パン いも類	つぶしがゆ・パンがゆ 煮つぶしをだしでのばす
II	豆腐 白身魚(甘だい・カレイ、 いとより、たら等) しらす干し 卵黄	煮てつぶし ゆでてすりつぶし 湯通して細かく切りかゆに入れる 固ゆでしてつぶす
III	緑黄色野菜 その他の野菜 果物	葉先を煮てつぶす 煮つぶし、おろし煮 果汁・おろし煮

※はちみつ・黒糖は、乳児ボツリヌス症予防のため満1歳頃までは使用しないようにしましょう。



※そば・さば・いか・たこ・えび・かに・貝類等は3回食になってからにしましょう。



例) 離乳食開始の1カ月のすすめ方

食品 日数	つぶし がゆ	野菜	豆腐
1～2日目	1さじ ↓		
3～4日目	2さじ ↓		
5～6日目	3さじ ↓		
7～8日目		1さじ ↓	
9～10日目		↓	
11～13日目		2さじ ↓	
14～16日目	4さじ ↓		1さじ ↓
17～18日目	↓	3さじ ↓	↓
19～20日目	5さじ ↓		2さじ ↓
21～30日目	7さじ ↓	↓	↓


5～6か月頃から、おもゆやつぶしがゆをあげてみましょう。







はじめて与えるものは、1日1さじからあげましょう。

(ここでの1さじは小さじ1の分量です)

離乳の進め方の目安

以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する

* 乳・・・母乳又は育児ミルク、・・・離乳食

離乳食初期 生後5～6か月		
1日1回		
1日の提供時間の目安	午前6時  乳(180ml)	
	10時  +  乳(140～180ml)	
	午後2時  乳(180ml)	
	6時  乳(180ml)	
	10時  乳(180ml)	
食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。 ・母乳や育児用ミルクは、授乳のリズムに沿って飲みたいだけ与える。 	
調理形態	・なめらかにするつぶした状態(ポターージュぐらいの状態)	
味付け	・味付けはなし(素材の味で十分である。昆布だしが使用できる)	
穀類	つぶした全がゆ(米1:水5)から始める ↓ つぶした野菜なども試す ↓ 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄(固ゆで)等を試してみる。	
野菜・果物		
タンパク質源		魚
		又は肉
	又は豆腐	
	又は卵	

*2回食にすすむ目安

- ・野菜、魚などいろいろな種類が食べられ、1食の総量が子どもの茶碗に半分程(約10さじ)食べられる。
- ・口をモグモグと動かすようにして飲み込む。
- ・ジャム状のものも飲み込める。

2回食にするときは、
今まで与えていた量の1/3位から始め、その後少しずつふやしましょう。

ゴックン期の調理例

いろいろなものを
少しずつ!

マッシュポテト

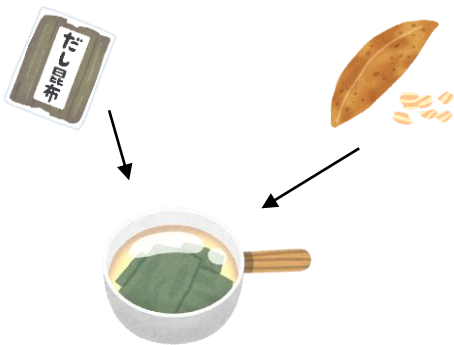
◇ 材料 ◇

じゃがいも 50g
だし汁 適量

★作り方★

- ①じゃがいもをゆでる。
- ②つぶしたじゃがいも、だし汁を加えてまぜる。

～だし汁のとり方～



<分量>

水 3カップ(600cc)
だし昆布 10cm
花かつお 15g

水から入れて、沸騰してから
5～10分弱火で炊く。

* 離乳食はうす味が基本です。調味料はできるだけ使わないで
だし(かつお・昆布)の味付け程度にし、素材の味をいかしましょう。

ベビーフードを活用する時の留意点

ベビーフードは各月齢の子どもに適する多様な製品があります。手軽に使用できますが、割高であったり、固さや水分量、食べさせたい食材を調整するのは難しい場合もあります。メリット・デメリットに留意し活用しましょう。

- ◆子どもの月齢や固さのあったものを選び、与える前には一口食べて確認を。
- ◆離乳食を手づくりする際の参考に。
- ◆用途にあわせて上手に選択を。
- ◆料理や原材料が偏らないように。
- ◆開封後の保存には注意して。食べ残しや作りおきは与えない。

