



離乳食 レシピはココ!



# 離乳食の進め方 ◆ 離乳初期 (生後5~6か月ごろ) ◆


離乳食を飲み込み、その舌ざわりや味に慣れることが目標。

☆ 離乳食の開始時期は、5~6か月ごろが適当です。医師の指示があれば、それに従ってください。

- ☆ 離乳食の開始の目安
- ・ 首のすわりがしっかりしている。
  - ・ 支えてあげると座れる。
  - ・ 食べものに興味を示す。
  - ・ 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。



## ◆ 食事スケジュールのめやす ◆

午前 6時	母乳または ミルク		
10時	離乳食 	+	母乳または ミルク
午後 2時	母乳または ミルク		
6時	母乳または ミルク		
10時	母乳または ミルク		

離乳食は  
毎日なるべく  
同じ時間に

万が一、食後に体調が悪くなった場合に病院が開いていると安心なので、1回食の間は午前中にあげるのがおすすめです。

※母乳や育児用ミルクは授乳のリズムに沿って赤ちゃんが欲しがるだけ与えましょう。

## ☆ 離乳食の形状

ポタージュスープのような、なめらかにすりつぶしたドロドロ状をめやすにしましょう。



## 衛生面のポイント!

- ・ 調理の前に手を洗いましょう
- ・ 食品は必ず加熱しましょう
- ・ 食べ残しや作りおきは与えないようにしましょう



## 離乳食のすすめ方

つぶしがゆ(米1:水10)から始めます。

↓  
新しい食品を始める時には、離乳食用スプーンで1さじずつ与え、こどもの様子をみながら量を増やしていきます。

↓  
少し慣れてきたら、いも類、野菜、果物を試してみましょう。

↓  
さらに慣れてきたら、とうふ、白身魚、固ゆでにした卵黄も試してみましょう。

(注意)

- ・ はちみつ…乳児ボツリヌス症予防のため満1才までは使わないでください。
- ・ 牛乳………飲用するのは満1才を過ぎてからにしましょう。  
ただし、1才前でも離乳食作りの材料としては使えます。

## ☆ 味つけについて

- ・ 調味料はまだ必要ありません
- ・ だし汁、野菜スープでのばす程度で
- ・ 素材の味を大切に

## 野菜スープの作り方

2~3種類の野菜をささむ

野菜がやわらかくなったら茶こしてこす

## だし汁

こんぶ かつお



天然のものを  
使ってください



## ☆ 赤ちゃんが飲むものは…

母乳かミルクか水(湯ざまし)です。

## ★ 離乳食のすすめ方の一例★ (離乳食開始から1か月間)

種類	日数(日)																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
穀類 (例) つぶしがゆ	勺	勺	勺	勺	勺	勺	勺	勺																						5~6 さじ
	いも・野菜・果物								勺	勺	勺	勺																		2~3 さじ
	白身魚・豆腐・卵黄												勺	勺	勺	勺													2~3 さじ	

勺 = 計量スプーンの小さじ (5ml)

## 飲ませないで!



軟水は可  
硬水は不可

