

はじめての離乳食

離乳初期 5、6か月児

離乳食を作ってみよう

離乳食を始める時の注意点

- ① 離乳食を作る前に手洗いをする。
- ② 食器や、材料、器具は衛生的に取り扱う。
- ③ 大人から口移しは絶対にしない。
- ④ 食器やスプーンも大人とは区別し、赤ちゃん専用のものを使用する。
- ⑤ はちみつは 満1歳を過ぎるまで与えない。



<10倍がゆの作り方>

●米からなべで炊く場合

米：水は1：10の割合（カップ）

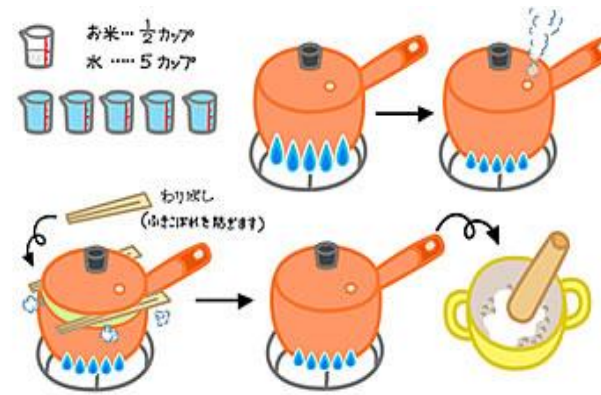
1. 米はきれいに洗って30分位10倍の水に浸す。
2. 最初は強火、沸騰したら弱火にして50分ほど煮る。10分蒸らす。

※耐熱用のカップに米と水を入れて、炊飯器でごはんと一緒におかゆを炊くことも出来ます！

●ごはんからなべで炊く場合

ごはん：水は1：5の割合（カップ）

1. ごはんに5倍の水を入れて20分煮る。
2. 7～8分蒸らす。



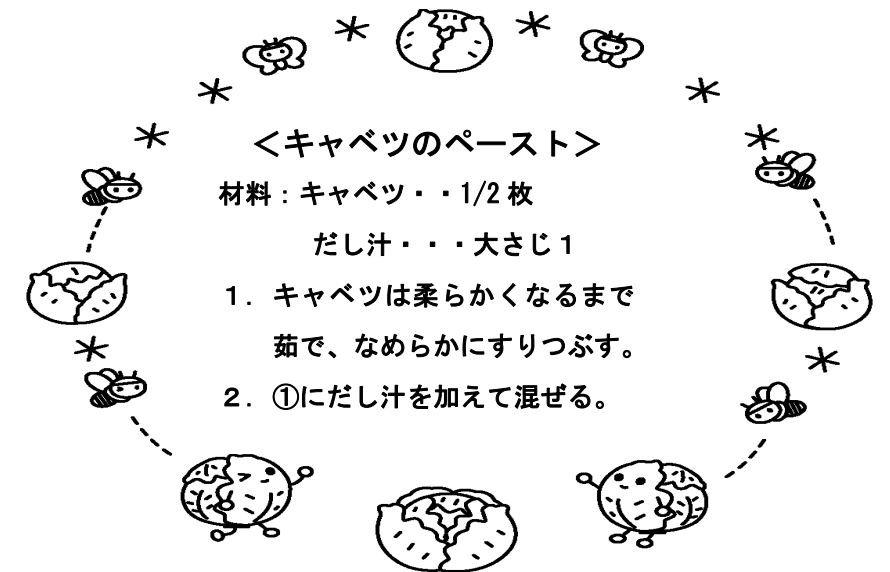
※赤ちゃんの好きな温度はひと肌程度です。離乳食もおっぱいやミルクに近い温度にしましょう。

<キャベツのペースト>

材料：キャベツ・・・1/2枚

だし汁・・・大さじ1

1. キャベツは柔らかくなるまで茹で、なめらかにすりつぶす。
2. ①にだし汁を加えて混ぜる。



<かぼちゃとにんじんのトロトロ煮>

材料：かぼちゃ20g にんじん10g

1. かぼちゃは皮をとる。
2. かぼちゃとにんじんは別々に茹でて、すりつぶす。



<ほうれん草のとうふあえ>

材料：とうふ1/10丁 ほうれん草の葉先 2～3枚

1. ほうれん草は柔らかく茹でて、水にとりアクを抜いて水気をしぼり、すりつぶす。
2. とうふはさっと茹でて、水気をきり、すりつぶし1を加えてまぜる。

ベビーフードの上手な使い方

赤ちゃんにとって手作りが一番ですが、時間がないときや、献立の変化をつけたいとき、不足しがちな栄養を補いときに利用すると便利です。また、外出や旅行の場合などにも役に立ちます。瓶詰めやレトルト製品は開封後すぐに与えましょう。与える前には一口食べてみて、味や固さ、温度が適切かどうか確認しましょう。

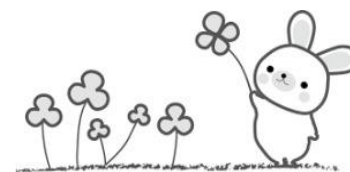
あると便利な調理器具



★ 離乳食のご相談は ★
敦賀市健康推進課
電話 25-5311
敦賀市中央町2丁目16-52
『健康センター はぴふる』内



離乳食をはじめましょう（離乳初期 5、6か月頃）



知っておきたい、離乳食の必要性

- ① 生後5か月を過ぎると水分の多い母乳やミルクだけではエネルギーや栄養素が足りなくなるので、効率よく栄養を摂れる固形物が必要になるため。
- ② 消化液の分泌量をうながす働きがあるため。
- ③ 口の動きの発達に応じた食べ方の練習をするため。
- ④ 味覚の学習のため。（舌と視覚、嗅覚、聴覚、触覚を使って、脳に伝わり記憶される）



離乳食はいつから始めるの？

赤ちゃんの発達には個人差があります。赤ちゃんの様子をよく観察しましょう。

5、6か月頃が適当です。発達の目安としては、

- ① 首のすわりがしっかりしている。
- ② 支えてあげると座れる。
- ③ 食べものに興味を示す。
- ④ 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。



離乳食の時間

離乳食は生後7か月頃まで1日1回与える。

親子ともに落ち着いて食事に専念できる時間帯にする。

早朝を避け、授乳前の午前中に与える。

どうして？

- 午前中の方が機嫌がよい。
- 胃腸の働きや消化酵素の働きを調節するのは自律神経です。自律神経は早寝早起きすることで、スイッチが入るので胃腸への負担が少なく、離乳食の受け入れがよい。



離乳食の進め方のポイント

- 離乳食開始前に生活リズムをつけ、授乳時間のタイミングを整える。
- 離乳食の開始ではアレルギーの心配の少ないおかゆ（米）を1さじから始める。
- 新しい食品を始める時は離乳食用のスプーンで1さじずつ与え、赤ちゃんの様子をみながら量を増やす。
- 離乳食の後、母乳や育児用ミルクは飲みただけ飲ませる。
- 調味料は使わず素材の味だけで調理する。
- 生活リズムを作るうえでも、毎日同じ時間帯に食べさせる。

食べさせ方のコツ

- スプーンは口に入る部分が浅く、小さく、先が丸くて、柄の長いものを選ぶ。
- 舌の中央にスプーンの底を触れさせ、口を閉じたらスプーンを上の方にゆっくり引き抜く。
- お母さんが「アーン」と口を開けると赤ちゃんが真似をしてくれる。



離乳開始1か月の進めかた(例)

日数	10倍がゆ	1さじ	2さじ	3さじ	4さじ	5さじ	6さじ	7さじ
1	10倍がゆ	1さじ						
2		1さじ						
3		2さじ						
4		2さじ						
5		3さじ						
6		3さじ						
7		3さじ						
8		3さじ	じゃが芋	1さじ				
9		3さじ	//	1さじ				
10		3さじ	//	2さじ				
11		4さじ	//	2さじ				
12		4さじ	じゃが芋やかぼちゃ、にんじん、だいこんなど	3さじ				
13		4さじ		3さじ				
14		4さじ	//	3さじ				
15		4さじ	//	3さじ	豆腐など	1さじ		
16		5さじ	//	3さじ	//	1さじ		
17		5さじ	//	3さじ	//	2さじ		
18		5さじ		4さじ	//	2さじ		
19		5さじ	//	4さじ	//	3さじ		
20		5さじ	//	4さじ	//	3さじ		
21		6さじ	//	4さじ	//	4さじ		
22		6さじ	//	4さじ	//	4さじ	ほうれん草葉先すりつぶし	1さじ
23		6さじ	//	4さじ	//	4さじ	//	1さじ
24		6さじ	//	4さじ	//	4さじ	ほうれん草葉先すりつぶし	2さじ
25		6さじ	//	4さじ	//	4さじ	//	2さじ
26		7さじ	//	4さじ	//	4さじ	ほうれん草葉先すりつぶし	3さじ
27		7さじ	//	4さじ	//	4さじ	//	3さじ
28		7さじ	//	4さじ	//	4さじ	//	3さじ
29		7さじ	//	4さじ	//	4さじ	//	3さじ
30		7さじ	//	4さじ	//	4さじ	//	3さじ

下記の量は目安です。子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量を調節する。

※1さじ=小さじ1杯
(赤ちゃんスプーン3さじ程度)

8日目～

15日目～

22～28日目～

(白身魚でもよい)

(ブロッコリーなど季節の野菜でもよい)

離乳食と食物アレルギー

- 家族にアレルギー疾患がある場合やすでにアレルギーを発症している赤ちゃんは医師に相談しましょう。医師の指示を受けず特定の食品を与えないなど自己判断でむやみに制限はしないでください。新しい食品を与える時は1日1種類とし、離乳食用のスプーンで1さじ与えます。異常がなければ1日ごとに1さじずつ増やしていきます。離乳食の時間は、異常が起きた場合に受診しやすい午前中がよいでしょう。