

離乳初期



生後5～6か月頃の食事



離乳食を始めましょう

☆☆☆ なぜ離乳食が必要なの？ ☆☆☆

- 成長とともに母乳やミルクだけでは栄養がたりなくなるからです。
- 食べ物を飲み込んだり噛んだりすることが上手になるように、赤ちゃんの成長，発達に合わせた進め方で練習します。
- いろいろな食べ物を食べることで、味覚を育てます。
- 食習慣を身につける基礎になります。



☆☆☆ 離乳食を始めるポイント ☆☆☆

目安は5～6か月頃ですが、こんな姿がみられるようになったら、離乳食を始めてみましょう。

- 首のすわりがしっかりする。
- 寝返りができ、5秒以上座れる。（支えてあげると座れる）
- 発育が順調で体調がよく、機嫌もよい。
- 1日の生活リズム（眠り、目覚め、授乳時間）が規則的になる。
- 食べ物に興味を示し、指しゃぶりやおもちゃなめをしたりする。
- 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。



★離乳食の開始時期とアレルギー予防の関係

離乳食の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果はありません。離乳食の開始は生後5～6か月頃からにしましょう。

☆☆☆ 進めるにあたって ☆☆☆

- スプーンに慣れること、食べ具合や進み具合は個人差があるので、あせることはありません。ゆっくり進めましょう。
- 初めての食べ物は、離乳食用のスプーンで1日1さじから進めましょう。
- 新鮮な素材を選び、衛生的に調理しましょう。
- 調味料による味付けは必要ありません。素材の味を教えましょう。
- 「いただきます」「おいしいね」など、言葉をかけることも大切にしましょう。
- 大人のひざに抱いて食べさせましょう。
- 母乳やミルクは飲みたいだけ十分に与えましょう。
- 食物アレルギーの心配がある場合は、医師と相談しながら始めましょう。



◇◇◇ 5～6か月頃の食事のポイント ◇◇◇

なめらかにすりつぶした状態のものを「ごっくん」と飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることの練習です。

離乳食の回数・・・1日1回（赤ちゃんの生活リズムに合わせて機嫌のよい時間帯を選び、毎日同じ時間帯に与えるようにしましょう。）

離乳食の形態・・・ポタージュ状からジャム状へ進めます。



進め方の目安

1～2か月位の間、赤ちゃんのペースを見ながらあせらずゆっくり進めましょう。

種類 \ 日	1～3日	4～5日	6～7日	8～9日	10～13日	14～16日	17～19日	20～22日	23～30日
穀類 (つぶしがゆ)	1さじ	2さじ	3さじ	→	→	4さじ	→	→	5さじ
野菜 (うらごし、すりつぶし)				1さじ 1品	2さじ 1～2品	3さじ 2品位	→	→	→
たんぱく質 (つぶした豆腐、白身魚、固ゆでの卵黄)						1さじ	2さじ	3さじ	→

野菜スープ（具なし）などでとろみの調整をしましょう。

- ※ つぶしがゆに慣れたら、じゃがいもやにんじんなどのすりつぶした野菜、果物、さらに慣れてきたらつぶした豆腐や白身魚、固ゆでにした卵黄など、たんぱく質を多く含む食品を試していきましょう。
- ※ はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わないようにしましょう。
- ※ 牛乳の飲用は1歳を過ぎてからにしましょう。
- ※ 卵は離乳初期（5～6か月頃）に始めましょう。

食べさせ方

- 赤ちゃんは、抱いて食べさせましょう。

赤ちゃんは、まだ、からだを支える骨や筋肉がしっかりしていないので、大人の膝にのせて、抱いて食べさせると安定して食べられます。

- 食べるだけでなく、スプーンに慣れることも目的です。

スプーンは、赤ちゃんの口より小さく、柄の長いもので、汁物を与える時は少し深みのあるもの、離乳食を与える時は底の浅いものの2種類あるとよいでしょう。

- あせらず、ゆっくりと与えましょう。

食べ物のスプーンの先のほうにのせ、下くちびるにチョンチョンとあて「ごはんですよ」のサインを送り、赤ちゃんが口を開くのを待ってから舌にのせます。そしてゆっくりとまっすぐにスプーンをぬきます。始めたばかりの時は口からだらだらと流れてしまうこともありますが、段々とくちびるを閉じて飲み込むことができるようになります。

はい、ごはんよ。抱っこして、手を拭いて、さあ「いただきます」のごあいさつ!!



作り方のポイント

うらごし器、すり鉢などを利用し、なめらかな状態に仕上げましょう。

《穀類》

- 10倍がゆを粘りの出ないように押しつぶし、水分で調節するとよいでしょう。

《野菜》

- 人参、かぼちゃ、じゃがいも、かぶなどつぶしやすいものから始めましょう。
- みじん切りなどにせず、大きめに切ったものを煮て熱いうちにつぶす方が舌ざわりよく仕上がります。
- ほうれん草などの葉ものはゆでて、葉先だけをきざんでからすりつぶすと、なめらかになります。

《豆腐》

- 豆腐は火を通してから、すりつぶしましょう。

《魚》

- 脂肪が少なく肉質の軟らかい、味の淡白な白身魚から始め、煮てつぶしましょう。とろみをつけたりすると食べやすくなります。

《固ゆでの卵黄》

- 鍋に卵と卵がかぶる位の水を入れて火にかけ、沸騰後20分位ゆでて固ゆで卵を作ります。そして、卵黄を取り出し、少量の湯を足してすりつぶします。

おかゆ（米がゆ）の作り方

《米と水の割合》

10倍がゆ	米 1/2カップ	水 5カップ
7倍がゆ	米 1/2カップ	水3と1/2カップ
5倍がゆ（全がゆ）	米 1/2カップ	水2と1/2カップ
軟飯	米 1/2カップ	水1と1/2カップ

《炊き方》



- ① 米は洗って水気をきり、鍋に入れて定量の水を注ぎ、20～30分おいて十分に吸水させる。



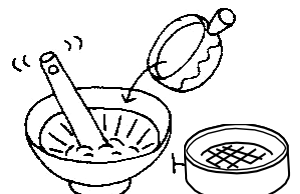
- ② ふたをして強火にかける。



- ③ 沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないようにふたをずらして40～50分煮る。



- ④ 火を止めてきちんとふたをし、10分ほど蒸らす。



- ⑤ 初めはうらごし器またはすり鉢で押しつぶし、なめらかなおかゆにする。

☆ おかゆを炊飯器で炊く時は、炊飯器のおかゆの目盛りで炊けます。また、電子レンジ（500～600W）で10倍がゆを炊く時は、米20gに水250ccを入れて、沸騰するまで6～8分加熱して10分ほど蒸らします。（米は30分以上水につけておきましょう。）

☆ ごはんからおかゆを作る場合は、

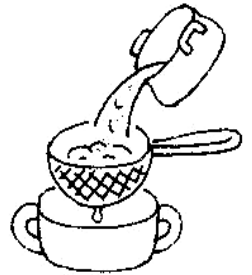
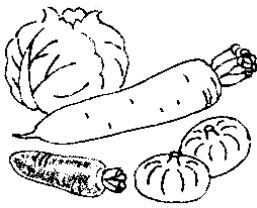
- ① 鍋に右の割合でごはんと水を入れ、よくほぐしてからふたをして火にかけます。
- ② 沸騰したら、ふたをずらして弱火にし、様子を見ながら15～20分ほど煮ます。
- ③ 火を止めて7～8分蒸らします。

ごはん1に対しての水の量	
10倍がゆ	おおよそ4
7倍がゆ	おおよそ3
5倍がゆ（全がゆ）	おおよそ2
軟飯	同量

☆ 多めに炊いて1回分ずつ小分けして冷凍しておくのもよいでしょう。ただし、食べさせる時に必ずしっかり加熱してから与えましょう。

野菜スープの作り方

※アクの少ない野菜を選びましょう。



- ① 人参、キャベツ、玉ねぎなど、季節の野菜を2～3種用意。
- ② 大きめに切った野菜とたっぷりの水を鍋に入れ、火にかけます。
- ③ 沸騰したら、弱火にして20～30分、コトコト煮て、アクが出たらすくいます。
- ④ ざるなどでこします。

※ 野菜は取り出した後、すりつぶして利用するとよいでしょう。

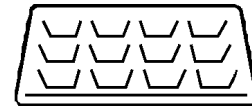
基本のだし汁の取り方

かつおだし



2回食になる頃にはかつお節のだしが使えます。沸騰した湯にかつお節を入れ、弱火で2～3分煮ます。火を止めてかつお節が沈むまで待ち、ざるなどでこします。

※ 野菜スープ・だし汁は、製氷皿などに小分けして、冷凍しておくとう便利です。(1週間位を目安に使いきりましょう。)



ベビーフードについて

- ・調理形態がわからなくて困った時は、ベビーフードを参考にしてみましょう。子どもの月齢や食べ方にあったものを選びましょう。
- ・商品に書かれた原材料や賞味期限を確認し、使用方法や注意事項をよく読んで適切に使用しましょう。
- ・開封後はすぐに与え、食べ残しは与えないようにしましょう。

水分の補給について

この時期は、母乳・ミルクを十分に飲めていれば、あえて水分補給をしなくても大丈夫ですが、暑い時・入浴後・外遊びの後など水分補給をする時は、甘味のある果汁やイオン飲料などではなく、甘味のない湯冷ましや薄めた麦茶などを飲ませるとよいでしょう。

食事に関する相談・問い合わせについて

食事に関する疑問や悩み等の相談に栄養士が応じます。

<市立保育園>

随時行っています。各保育園にお問い合わせください。

<母子保健課>

- ・電話相談：随時
- ・食生活相談：予約制、個別相談で約1時間

日程：月2回(第2・第4火曜日) 場所：保健センター 時間：13:30～16:30

お申し込み：月～金 8:30～17:00 TEL 047(486)7250 FAX 047(482)9513

発行：令和6年4月

八千代市のホームページで離乳食に関する情報が見られます。

●離乳食に関する動画と資料はこちらから



●乳児期によくあるご相談のQ&Aはこちらから

