

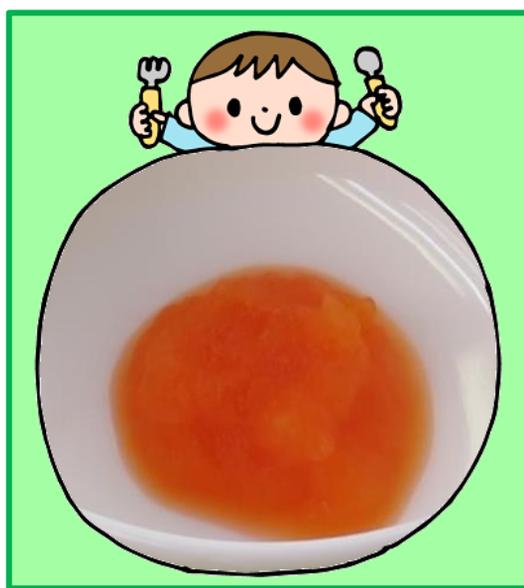
# 初期(5～6か月頃)の離乳食



香取市 健康づくり課

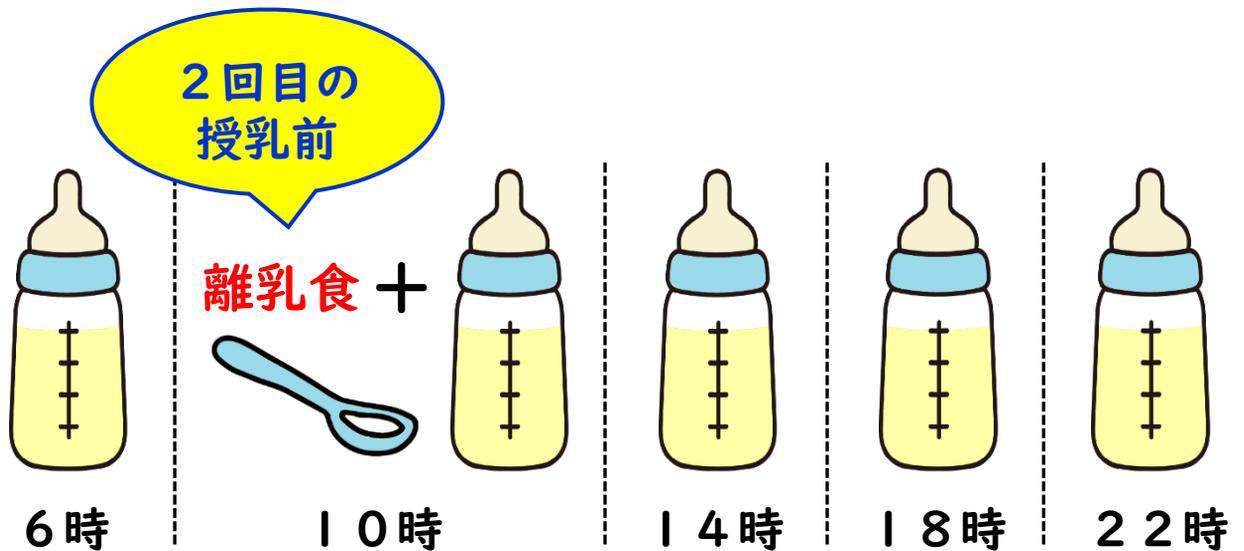
## 形状・味つけ・ポイント

- ◎ 固さは初めはポタージュ状、慣れてきたらヨーグルト状のなめらかにすりつぶした状態にします。
- ◎ 味付けは必要ありません。お湯やだし汁でのばして素材の味を味わいましょう。
- ◎ 新しい食材を始める時は、離乳食用のスプーンでひとさじずつ与え、赤ちゃんの様子をみながら量を増やします。
- ◎ 食べる量や進み具合には個人差があります。赤ちゃんの成長に合わせて焦らずに進めていきましょう。
- ◎ 食後は母乳、ミルクを欲しがらだけあげましょう。
- ◎ 嫌がるようなら無理強いせずに、少し期間をあけて再度チャレンジしましょう。



# 離乳食と母乳・ミルクの生活リズム

- ◎ 母乳、ミルクの時間に合わせて午前9～10時頃に  
1日1回ひとさじからあげます。

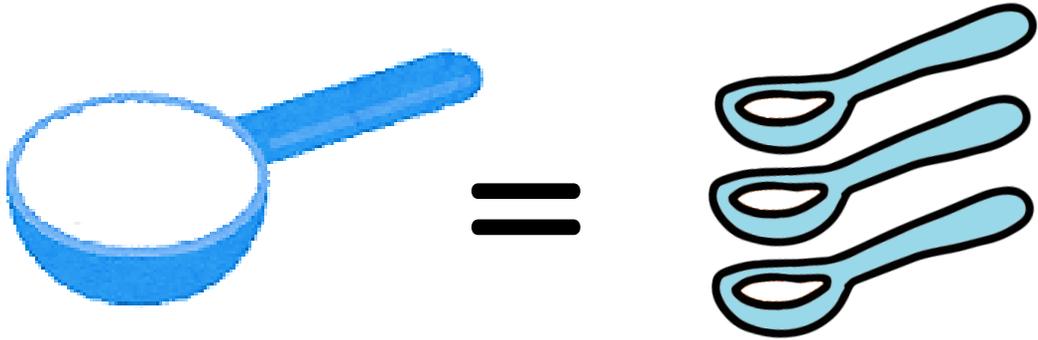


- ◎ 生活のリズムを整えましょう。  
早寝、早起きを心がけると、お腹がすくリズムも整ってきます。



# 進め方カレンダー

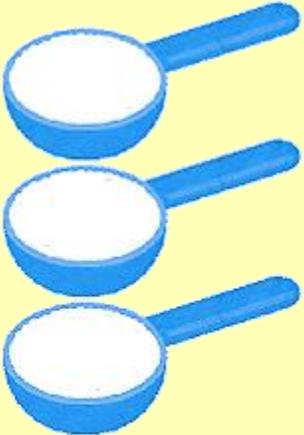
◎ 小さじ1杯 = 5cc (5ml) です。離乳食用のスプーンでは3杯程度になります。



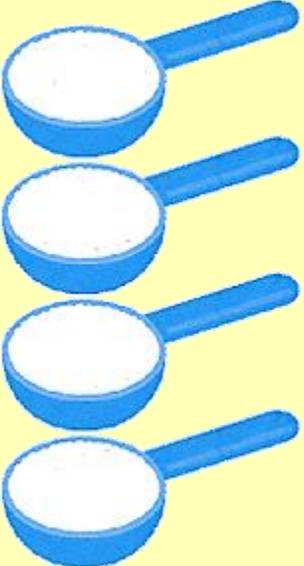
◎ 離乳食はお粥を小さじ1杯から始めますが、食べられる量は個人差がありますので、赤ちゃんに合ったペースで進めましょう。小さじ1杯分を完食できなくても問題ありません。

## ①お粥から始めましょう

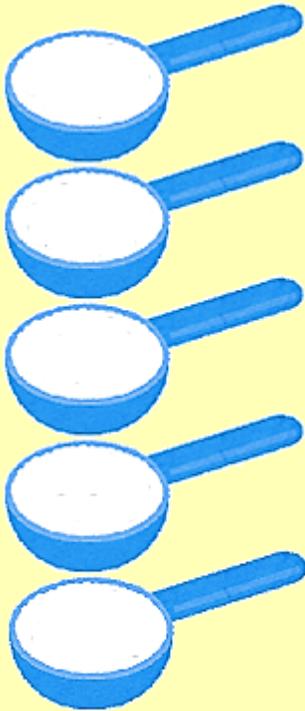
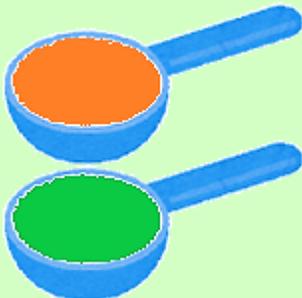
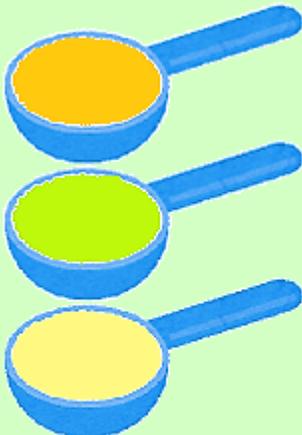
	<p>エネルギー源</p>  <p>10倍粥など</p>	<p>ビタミン・ミネラル源</p>  <p>野菜など</p>	<p>たんぱく質源</p>  <p>豆腐・白身魚など</p>
1~2日目			

	エネルギー源 10倍粥など	ビタミン・ミネラル源 野菜など	たんぱく質源 豆腐・白身魚など
3〜4日目			
5〜7日目			

## ②次に野菜を足しましょう

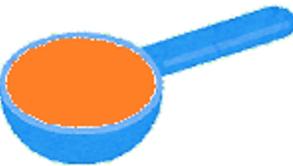
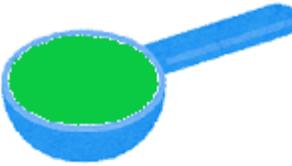
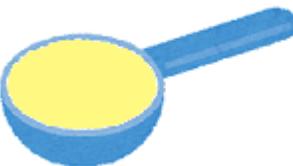
8〜14日目		(例) にんじん 	
--------	---	--	--

# ③豆腐や白身魚にチャレンジ

	エネルギー源 10倍粥など	ビタミン・ミネラル源 野菜など	たんぱく質源 豆腐・白身魚など
15 〜 25 日目		(例) にんじん ほうれん草  	(例) 豆腐  
26 日 〜 30 日目	 <p>30g程度</p>	(例) かぼちゃ キャベツ さつまいも  	(例) 白身魚  

# 野菜の進め方について

◎ 同じ野菜が続いても、日替わりにしても構いません。

離乳開始 8日目	離乳開始 9日目	離乳開始 10日目	離乳開始 11日目
<p>(例) にんじん</p> 	<p>(例) にんじん</p>  <p>又は ほうれん草</p> 	<p>(例) ほうれん草</p>  <p>又は かぼちゃ</p> 	<p>(例) ほうれん草</p>  <p>又は キャベツ</p> 
離乳開始 12日目	離乳開始 13日目	離乳開始 14日目	<p>嫌がる食材もあるかもしれません。食べなかったら日を改めてあげてみましょう。一つの食材にこだわらずに、次の食材を試みましょう。</p>
<p>(例) かぼちゃ</p>  <p>又は さつまいも</p> 	<p>(例) かぼちゃ</p>  <p>又は かぶ</p> 	<p>(例) キャベツ</p>  <p>又は にんじん</p> 	

# 食べさせる時のポイント

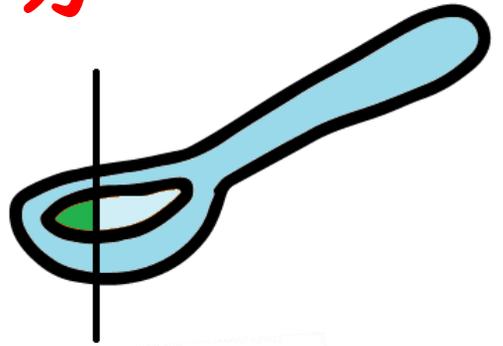


大人のひざの上で、お互いの顔が見えるように抱っこしましょう。赤ちゃんの背中は90度より少し後ろに傾けます。

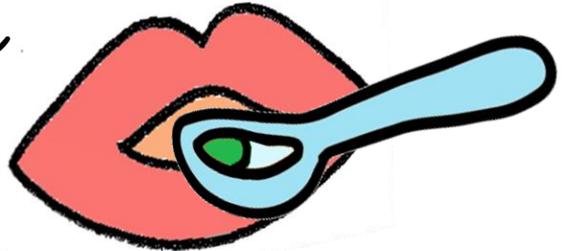
ゆったりと楽しい雰囲気  
で。  
上手に“ごっくん”できたら、「よくできたね」とほめてあげましょう。

# ごっくん期の口の動きと 食べさせ方

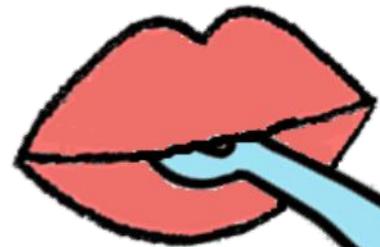
① 離乳食用スプーンの1/3位  
を目安に食べ物をのせます。



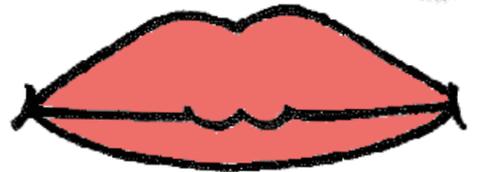
② スプーンを下唇に軽く触れ、  
口を開いたら水平にスプーン  
を下唇に置きます。



③ 上唇で食べ物を取り込むの  
を待ちます。



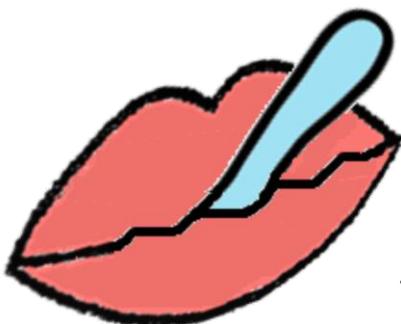
④ スプーンをゆっくり引き抜き  
ます。



⑤ 下唇が上唇の下にくるっと入  
り、食べ物をごっくんします。



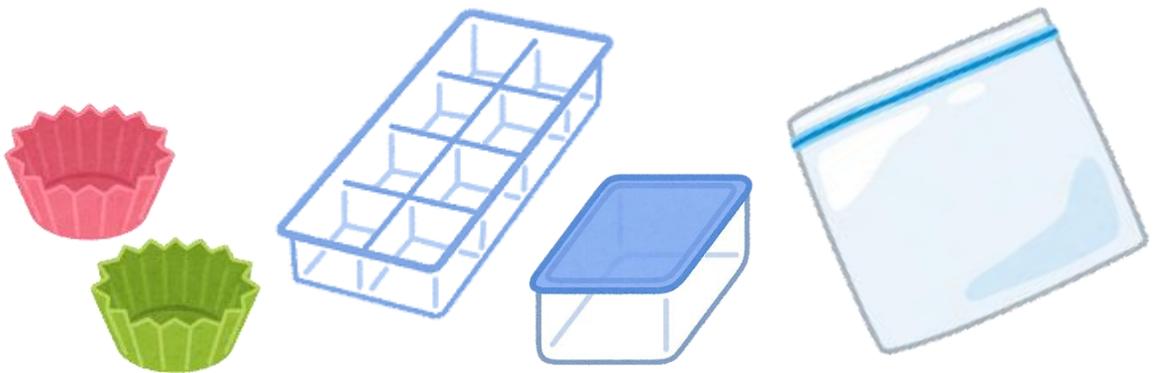
⑥ ごっくんが出来たら、次のひと口をあげます。



スプーンを口の奥に入れたり、上唇や  
上あごに押しつけないように注意！

# フリージングのポイント

- ◎ 新鮮な食材を使いましょう。
- ◎ 清潔な調理器具を使いましょう
- ◎ 1回に必要な量を小分けしましょう。
- ◎ 1週間で使い切る量を冷凍しましょう。
- ◎ よく冷ましてから冷凍しましょう。
- ◎ 金属製のトレーに置いて凍らせると、早く凍ります。



自然解凍は×

冷凍庫内の  
金属製トレー

## 解凍方法 小鍋や電子レンジで加熱する

- ◎ 小鍋での解凍は、だし汁や野菜スープなど汁気が多いものの解凍に向いています。
- ◎ 電子レンジで加熱する場合は、水分を加えてから少しずつ加熱します。途中で混ぜて加熱ムラを防ぎます。

# ベビーフードの活用法

- ◎ 献立に変化をつけたい時
- ◎ 「だし」などの調味料を使いたい時
- ◎ 不足しがちな栄養素を補いたい時
- ◎ 献立を一品増やしたい時
- ◎ 献立に変化をつけたい時
- ◎ 調理しにくい食材を取り入れたい時
- ◎ お出かけする時
- ◎ 時間がない時

こんな時に  
便利！

お腹すいたよ～



鉄分入り

レバー  
入り



ホワイトソース  
など

味に変化を

和風だし

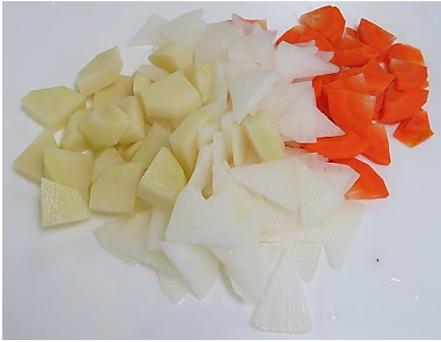
コンソメ

プラス一品



# 取り分け離乳食

◎ 大人用の汁物や煮物を作る時に、味付け前のやわらかくなった食材を取り分けて使うと、簡単に離乳食が作れます。



① 材料を適当な大きさに切る。  
(写真はじゃが芋、大根、にんじん)



② やわらかくなるまで茹でる。



③ 野菜3種をそれぞれ取り分けてつぶし、ゆで汁でのばす。



④ 赤ちゃん用は完成

大人用を味付けする

# 食物アレルギーについて

- ◎ 自己判断で離乳食の開始や特定の食材を遅らせることに、食物アレルギーの予防効果はありません。  
5～6か月頃から離乳食を始めましょう。  
※医師の指導がある場合は、その指導に従って下さい。
- ◎ 特に心配な食材は、体調の良い日に新鮮な食材を十分に加熱して、少量から試しましょう。



## 注意する食材



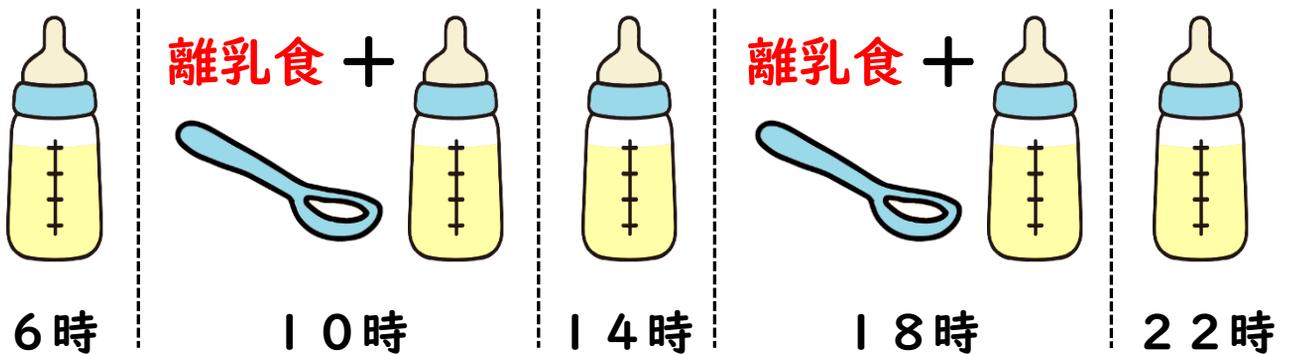
- ◎ ハチミツやハチミツを含む食品は、乳児ボツリヌス症予防のために、1歳を過ぎるまでは与えないようにします。
- ◎ 1歳を超えると腸内環境が整うため、乳児ボツリヌス症が発症することはありません。

# 水分補給について

- ◎ 離乳食を開始する頃に、さ湯や麦茶も取り入れていきましょう。お風呂上がりや散歩の途中、起きた時など、たくさん汗をかいたタイミングであげてみましょう。
- ◎ イオン飲料やジュースはベビー用でも甘いので、離乳食を食べなくなったり、哺乳量が減る原因にもなります。習慣的にあげないようにしましょう。

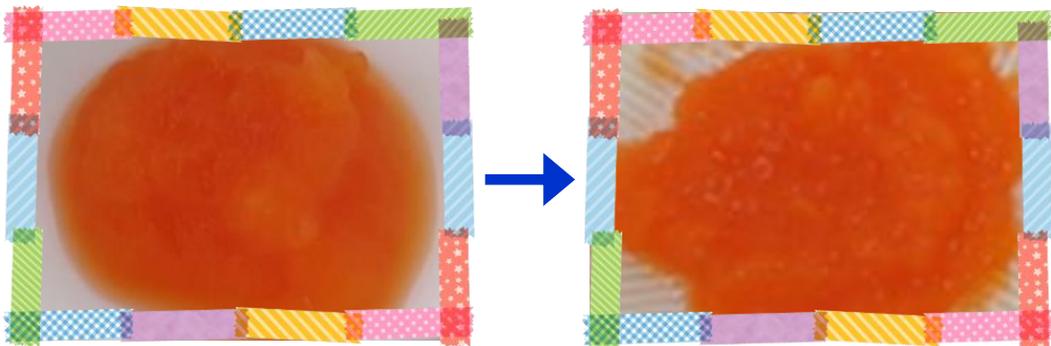
# ごっくん期の後半

- ◎ 離乳食を開始して順調に1か月が経ち、上手に“ごっくん”ができるようになったら、2回食に進めましょう。
- ◎ 2回目の離乳食は、18時頃のミルクの前にあげますが、14時頃でもかまいません。毎日、ほぼ同じ時間を目安に食事になるように、生活リズムを整えていきましょう。



- ◎ お腹がすけば、食べる意欲も出てきます。お散歩や体を動かす時間をつくりましょう。

- ◎ ぽってりしたペースト状へと固さを変えつつ、食材の種類や量を増やしていきましょう。



- ◎ 2～3種類の食材を混ぜたメニューにもトライできます。

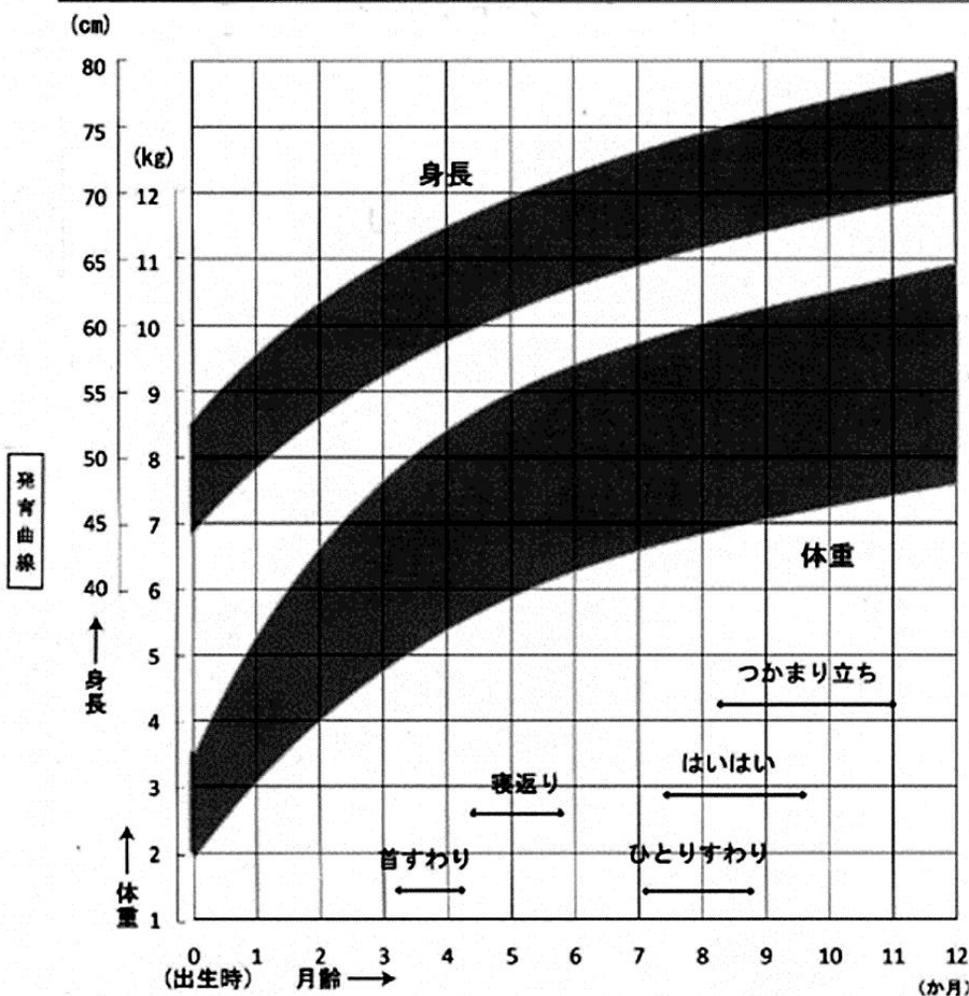
# 成長の目安

- ◎ 乳児の発育は個人差が大きいです。母子手帳の乳児身体発育曲線のグラフを目安とします。
- ◎ 身長や体重を記入して、曲線のカーブに沿って成長しているかを確認しましょう。



<お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。>

男の子 乳児身体発育曲線 (平成22年調査)



首すわり、寝返り、ひとりすわり、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩きの矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子どもができるようになる月・年齢までの目安を表したものです。お子さんができるようになったときを矢印で記入しましょう。