

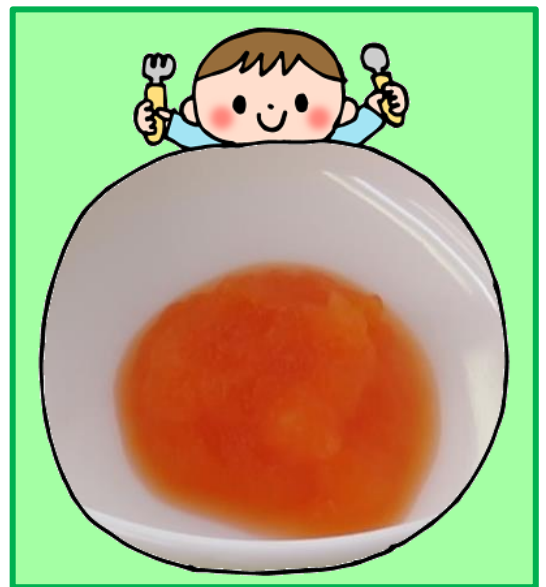
初期(5～6か月頃)の離乳食



香取市 健康づくり課

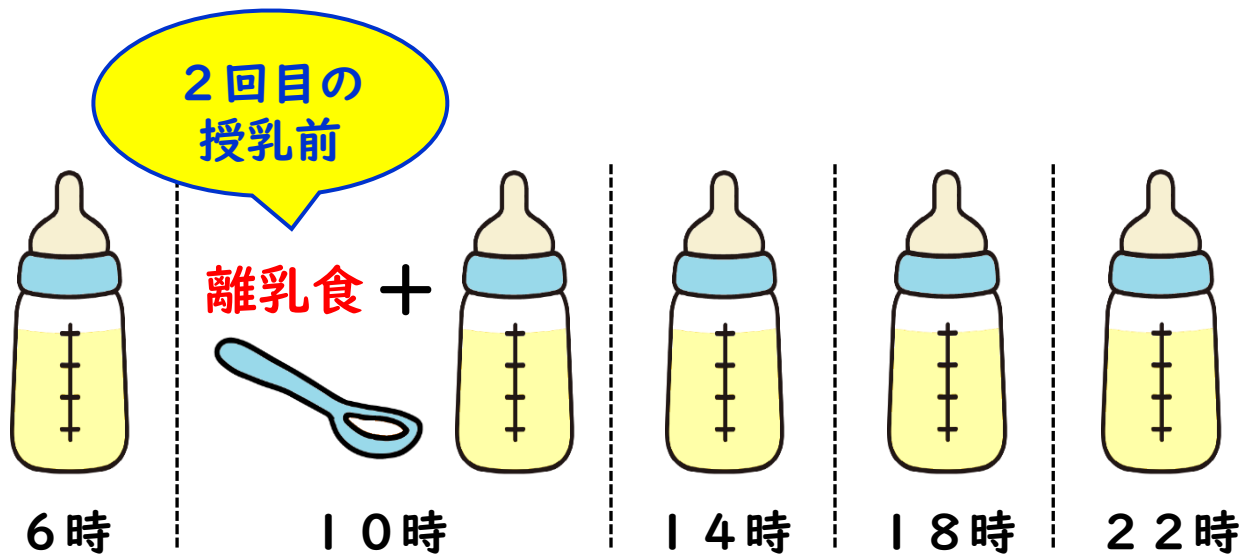
形状・味つけ・ポイント

- ◎ 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。

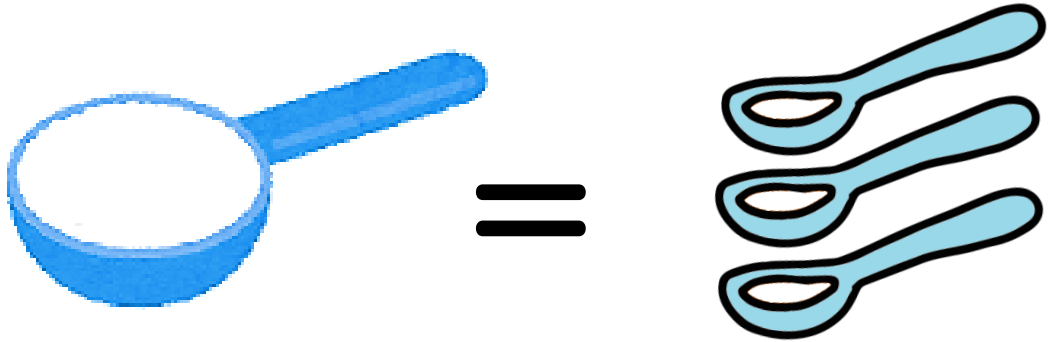


- ◎ 生活のリズムを整えましょう。
早寝、早起きを心がけると、お腹がすくリズムも整ってきます。







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





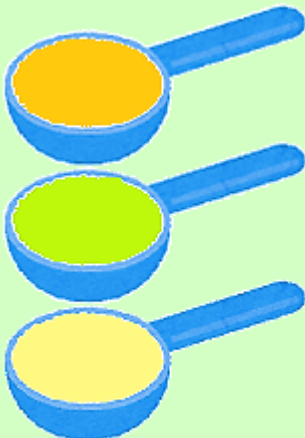

	<p>エネルギー源</p>  <p>10倍粥など</p>	<p>ビタミン・ミネラル源</p>  <p>野菜など</p>	<p>たんぱく質源</p>  <p>豆腐・白身魚など</p>
1~2日目			

	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



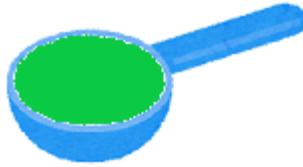
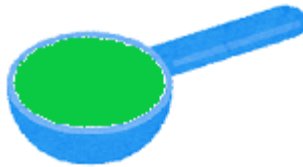




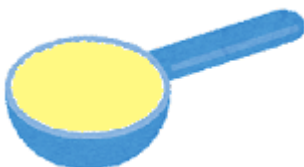




8〜14日目		(例) にんじん 	
--------	---	--	--

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	 30g程度	(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
(例) にんじん 	(例) にんじん  又は ほうれん草 	(例) ほうれん草  又は かぼちゃ 	(例) ほうれん草  又は キャベツ 
離乳開始 12日目	離乳開始 13日目	離乳開始 14日目	嫌がる食材 もあるかも しれません。 食べなかつ 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 食材を試し ましょう。
(例) かぼちゃ  又は さつま芋 	(例) かぼちゃ  又は かぶ 	(例) キャベツ  又は にんじん 	

食べさせる時のポイント

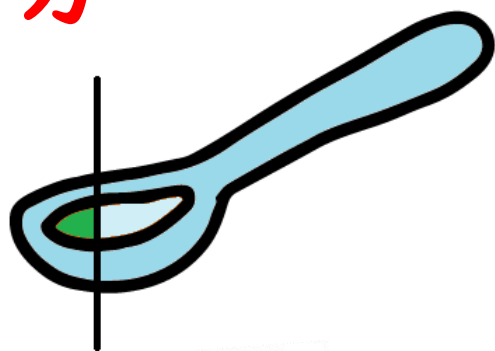


大人のひざの上で、お互いの顔が見えるように抱っこしましょう。赤ちゃんの背中は90度より少し後ろに傾けます。

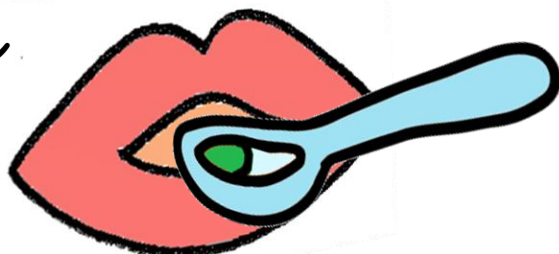
ゆったりと楽しい雰囲気
で。
上手に“ごっくん”できたら、「よくできたね」とほめてあげましょう。

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



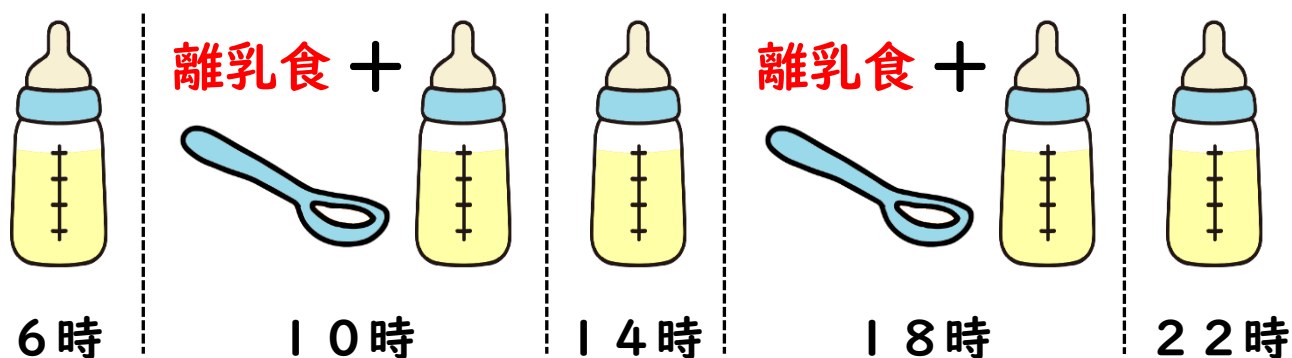
- ◎ ハチミツやハチミツを含む食品は、乳児ボツリヌス症予防のために、1歳を過ぎるまでは与えないようにします。
- ◎ 1歳を超えると腸内環境が整うため、乳児ボツリヌス症が発症することはありません。

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。

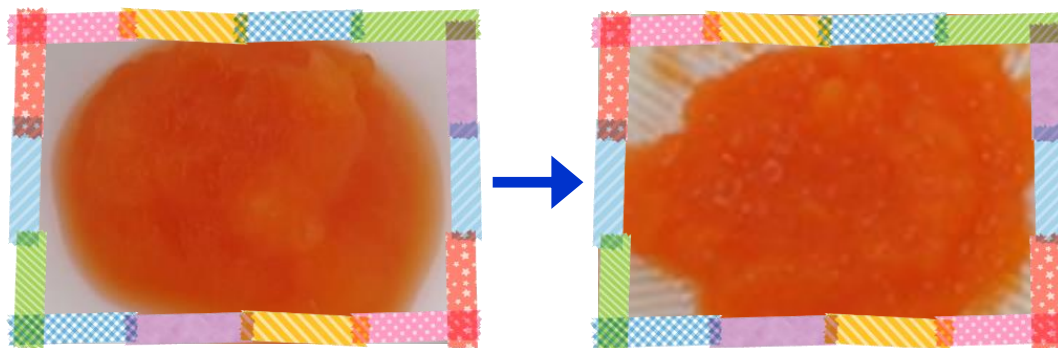
ごっくん期の後半

- ◎ 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。

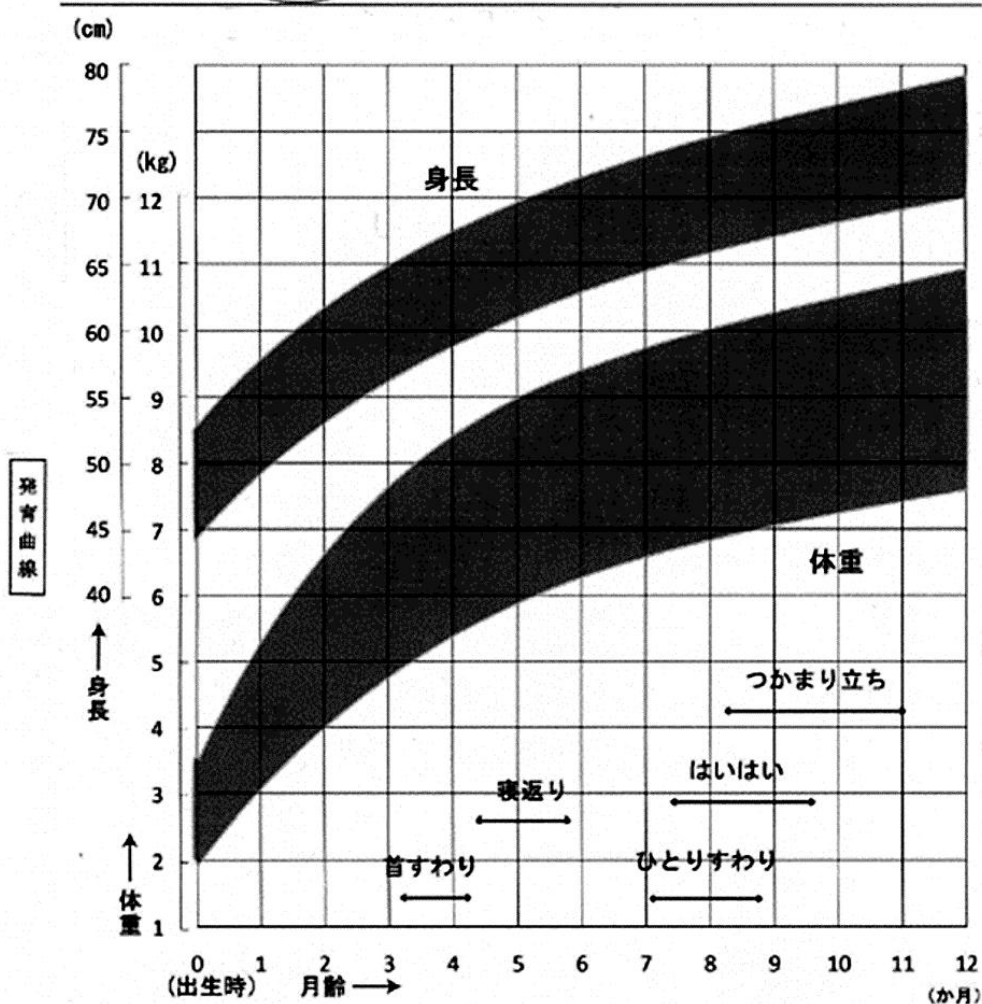
成長の目安

- ◎ 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。