

離乳食をはじめましょう

離乳食の開始は、おおよそ生後5～6か月になったころが適当です。子どもの発育及び発達には個人差があるので、子どもの様子をよく観察しながらすすめましょう。

★ あかちゃんが「開始 OK サイン」をだしているかチェックしてみましょう。



CHECK!

よだれがでていますか。

すべてにチェックがつく必要はありません



CHECK!

おとなが食べる様子をじっと見て

食べたそうなそぶりが見られますか。

首のすわりが安定し、支えてあげるとおすわりができるようになりましたか。

体重が順調に増えていますか。

母子健康手帳の成長曲線が参考になります

授乳時間や授乳回数がほぼ定まってきましたか。

体調はよいですか。

予防接種後に発熱した場合などは体調の回復をまってから

★ あかちゃんの準備が OK なら、離乳食をはじめめる準備をしましょう。

おもちゃを片付け、静かな環境をととのえましょう。

離乳食用のスプーンは、小さくてひらたく浅いものを選びましょう。

スプーンを下唇にのせ、上唇がとじるのをまってから水平に引き抜きましょう。

口から出しても繰り返し口に運んであげましょう。

泣いて嫌がるなら、切り上げて授乳してあげましょう。

どんな食べ物も赤ちゃんにとっては初体験！

笑顔で話しかけ、安心して食べられるようにしましょう。

離乳食初日～1週間くらい

10倍がゆ（つぶすか裏ごしする）を1日1回与える。



↑米を水に浸す



40分弱火で炊く→

離乳食後には母乳や育児用ミルクを飲みたいだけ飲ませてあげましょう。



↑おかゆを裏ごしする
（湯を足して調整するとよい）

離乳食開始後1週間経過後～2週間くらい

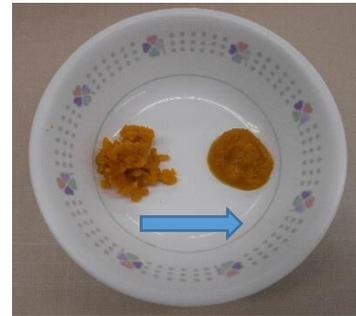
10倍がゆ（つぶすか裏ごしする）に加えて野菜（やわらかく茹でてつぶすか裏ごしする）や果物（つぶすかすりおろす）を与える。



↑にんじんの裏ごし
（やわらかくゆでてから）



↑ほうれん草の刻みをさらに
つぶす（葉先のみ使用）



↑つぶしたかぼちゃ（左）に、
湯を足してペーストにする（右）

離乳食開始後2週間経過後～4週間くらい

10倍がゆ（つぶす）と野菜（茹でてつぶすか裏ごしする）に加えて絹ごし豆腐（茹でてつぶすか裏ごしする）か白身魚（茹でてすりつぶし湯でのばす）を与える。



←豆腐をゆでて
裏ごし



茶こしの裏を
こそげとる→



←白身魚をゆでて
骨と皮をとる



身をほぐして
すりつぶす→



←湯を足して
なめらかに



←湯を足して
なめらかに

引き続き、主食（おかゆ）、副菜（野菜や果物）、主菜（豆腐・白身魚）の3種類を用意しましょう。体調を崩したときは、様子を見ながら量を減らしたり、母乳や育児用ミルクのみにしたりします。受診したときは、医師の指示に従いましょう。

作り方は次のページをご覧ください。

離乳食の作り方(5~6 か月頃)

(一食分でなく、1回で作りやすい量です)

主 食	【10倍がゆ】 米 大さじ1 水 150cc	① 米を洗い、30分位分量の水に浸す。 ② 弱火で40分位火にかけ、焦げないように時々かき混ぜながら煮る。火を止めてよく蒸らす。 ③ こし器で裏ごしして、だまにならないよう湯でのばす。 (ミキサーやブレンダーにかけてから湯で固さを調整してもよい) 慣れたら徐々に粒を残し、そのまま食べられるように移行する。
	【10倍がゆ炊き返し】 ごはん 35g 水 300cc	① 弱火で20分位火にかけ、よく蒸らす。 ※食べさせ方は上記③を参照
	【パンがゆ】 パン 1/2枚 育児用ミルク 100cc	① パンはみみを取り、細かくちぎり、育児用ミルクに浸す。 ② 火にかけ、ひと煮立ちさせ、火を止める。
	【いもの煮つぶし】 ジャがいも(さつまいも) 1/2個 ゆで汁(育児用ミルク)	① いもをゆで、やわらかくになったら、裏ごしする。 (電子レンジを使用してもよい) ② ゆで汁や育児用ミルクを使っでのばす。
副 菜	【かぼちゃのポタージュ】 かぼちゃ ゆで汁(育児用ミルク)	① かぼちゃは小さめに切り、やわらかく煮て裏ごしする。 ② ゆで汁や育児用ミルクを使っポタージュ状にのばす。
	【にんじんの裏ごし】 にんじん ゆで汁	① にんじんは洗って皮をむき30分位ゆでて、裏ごしする。(圧力なべを使ってゆでると時間短縮になる) ② ①にゆで汁を加えて、なめらかにする。
	【りんごのすりおろし】 りんご	① りんごはしんと皮をのぞき、おろし器ですりおろす。 (ゆでてやわらかくなったものを、裏ごしするとペースト状のものができる)
主 菜	【豆腐のすりながし】 豆腐 50g ほうれん草 少々 だし汁 100cc 片栗粉 少々	① だし汁を火にかけ、網で豆腐をこし入れ、30秒程度煮る。 ② やわらかくほうれん草の葉先を、細かく刻んで入れる。 ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
	【白身魚のすりつぶし】 白身魚 1/8切 だし汁 100cc 片栗粉 小さじ2/3	① 魚をゆでて、骨や皮をとり、すり鉢に入れてつぶす。 ② 鍋にだし汁と①を入れて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
	【卵黄のすりのばし】 卵黄 1個 湯 適量	① 固ゆでにした卵黄を細かくする。 ② 少しずつ湯ですりのばす。 (育児用ミルクでもよい)

離乳食で使うだしを少量だけ作りたい時は茶こしにかつお節を入れ、熱湯をゆっくり注ぐだけでも、簡単にだしが作れます。

まとめて作って冷凍するなら、製氷皿タイプやジップ付保存袋がおすすめ。
1週間程度で使い切りましょう。