

## はじめてみよう 離乳食



離乳食をはじめる時期は  
生後5～6か月ごろ  
がめやすです。

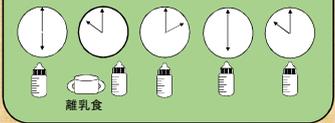
## はじめるにあたって②

タイミング：午前中の授乳前

回数：1日1回

内容：1品を1さじから

<1日の例>



## 離乳食をはじめるサイン (こんな様子が見られたら離乳食をはじめましょう)

首のすわりがしっかりしてきた

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

食べ物に手をのぼす

食事をする家族をじっとみる

よだれがたくさんでる

5～6か月ごろは寝返りができたり、支えてあげると座れたりもします。

## はじめるにあたって③

母乳やミルクは授乳のリズムにそって  
欲しがるだけあげましょう



## はじめるにあたって①

健康状態のよいときにはじめましょう



## 5～6か月ごろのかたさ (なめらかにすりつぶしたペースト状)

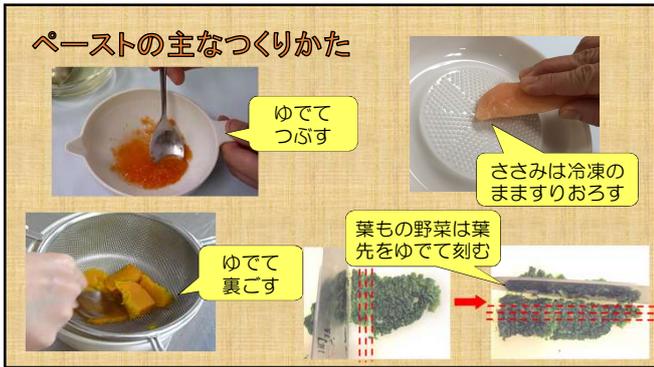


かぼちゃのペースト



目安は  
ヨーグルト

スプーンやごっくんすることに慣れる時期



### 5～6か月頃にあげる食材の例

<b>腸や力になるもの</b>	<b>体の調子を整えるもの</b>	<b>血・肉・骨になるもの</b>
つぶしがゆ(10倍がゆ) パンがゆ うどんのくたくた煮 じゃがいも さつまいも	かぼちゃ ほうれん草 にんじん 大根 りんご	白身魚(かれい、ひらめ、たいなど) 豆腐、きなこ 卵黄 など

※ はじめての食材は1さじからあげましょう

### ペーストにしたものをお湯やだし汁でのばす

おかゆ(10倍粥)      ほうれん草      白身魚

- ・まとまりにくいものは、片栗粉などでとろみをつけましょう
- ・慣れたら少しずつ粒を残しましょう

### 気をつけたいこと

- ・よく加熱してあたえる
- ・はちみつは、1歳未満はあたえない
- ・アレルギーが心配でも遅らせる必要はない

卵アレルギーは卵白が原因のことが多いです。しっかり火を通した卵黄を6か月頃から試してみましょう。

### 離乳食の増やし方(例)

日数	1日目	1週間後	2週間後	5～6か月頃 1回量の目安
つぶしがゆ	1さじから～	様子を見ながら増やしましょう		スプーン1さじ ～子ども茶わん 半分(50g) 程度
野菜・芋		1さじから～様子を見ながら増やしましょう		
豆腐・白身魚		1さじから～様子をみながら増やしましょう		

赤ちゃんの発育、きげん、食欲、便の状態をみながら少しずつふやしましょう

### 離乳食の進み方には個人差があります

この頃は、離乳食の量が増えなくても、母乳やミルクが飲めていたら心配ありません。あわてず、無理せず進めましょう