

# 離乳食を始めよう(5~6か月から)

～母乳やミルク以外の食べ物の舌触りや味に慣れよう～



## いつから始めたらいいの？

### 離乳食を始めるための3つのポイント

- ①首がすわっている
- ②支えてあげると座ることができる
- ③大人が食べているとよだれを出すなど食べ物に興味を示す



## どうやって進めたらいいの？

### 回数

**1日1回**で5か月頃から始めましょう。  
なるべく**毎日同じ時間**で、午前中がおおすすめです。

### 量

**1日1品・小さじ1杯**から始め、その後小さじ1杯ずつ増やしていきます。  
まずは、アレルギーの心配の少ないお粥(10倍粥)から始めましょう。

### 固さ

**ヨーグルトやポタージュ**程度の固さ(軟らかさ)が目安です。

### 味付け

**「調味料は必要ない」**が基本。  
だし汁・スープでのばす程度で素材の味を大切にしましょう。



### 母乳・ミルク

赤ちゃんがほしがらだけあげましょう。



## どんな食材が食べられるの？

### ステップ 1

10倍粥から始めてみましょう。

#### 炭水化物

(穀類・いも類)

##### ご飯

初期にあげるときにはすりつぶしてドロドロ状に。



##### 食パン

スूपやミルクに浸して加熱すれば、初期のパン粥に。



##### 麺

6か月頃から、ゆでて細かく刻んで煮込む。



##### じゃがいも さつまいも

ゆでてつぶし、スूपなどでのはす。



### ステップ 2

すりつぶした野菜・果物などを試してみましょう。

#### ビタミン・ミネラル

(野菜・果物・海藻類)

##### ほうれん草



##### にんじん



##### かぼちゃ



##### バナナ



### ステップ 3

慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみましょう。

#### たんぱく質

(卵・大豆・乳製品・魚・肉)

##### 白身魚

(たら・鯛・ひらめ・かれい)



ゆでてすりつぶす。

##### 豆腐



加熱してすりつぶす。

##### 卵黄



よく加熱したものを少しずつ。

##### しらす



湯通しして塩抜きをしてからすりつぶす。

##### 麩



きな粉

きな粉

##### グリンピース・枝豆



※食品はあくまで一例です。 **注意) はちみつ**は乳児ボツリヌス症予防のため加熱しても満1歳までは使ってはいけません。



## 2回食に進むためには？

- ☑離乳食を開始して、1か月ほど経ち、ポタージュ状のものを上手にごっくんできている。
- ☑食べる量が小さじ10杯以上に増えている。



### 2回食スタート

- 1回食で食べていた量の1/3量から。
- 固さはジャム状にしていきます。(唾液と混ぜ合わせて上手に飲み込めるようになります)

