

# はじめての 離乳食



さあ、離乳食を始めよう!

日数	どろどろのつぶしがゆ (穀類)	野菜のペースト (野菜類)	豆腐または白身魚・卵黄のすりつぶし (たんぱく類)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

♪ 離乳開始のサイン ♪  
5・6か月頃が適当です

- \* 支えたらお座りができますか?
- \* 親が食べているのを見て、目で追ったり食べたそうにしていますか?
- \* スプーンなどを口の中に入ると、舌で押し出す動きが弱くなりましたか?

★個人差がありますので、赤ちゃんにあわせましょう。  
離乳食を与えるタイミングは2回目の授乳の前がおすすめ!  
毎日同じくらいの時間に与えましょう。



離乳食を与えるときは赤ちゃんがリラックスできるよう、笑顔で赤ちゃんに話しかけながら楽しい雰囲気を与えましょう。

- ※離乳食を食べた後は、母乳・ミルクを赤ちゃんが欲しがらだけ与えます。
- ※食材は新鮮なものを使い、十分に加熱しましょう。
- ※無理強い禁物です。赤ちゃんのペースを見守りましょう。
- ※調理前は必ず石鹸で手を入念に洗いましょう。
- 調理器具や食器は清潔なものを使います。

- 【2回食に進めるときの注意点】
- \* 1回目と2回目の離乳食の時間は3~4時間以上あけましょう。
  - \* 2回目の離乳食は与える量を少なめに。
  - \* 初めて与える食材は1回目の離乳食に。(初めて与える食材は1日1種類を1さじから。)



※ここでいうスプーンとは、離乳食スプーン(1さじ約3cc)で表しています

## 基本素材の

## 時期別形状早わかり!!

	ごはん	めん類	ほうれん草	にんじん	かぼちゃ	白身魚	食べさせ方ポイント
生後5、6か月	 10倍がゆ(はじめは、すりつぶす)	 乾めんを柔らかくゆでて、めんが見えなくなるように、なめらかにすりつぶす。	 柔らかくゆでて、葉先を縦横に細かく刻み、なめらかにすりつぶす。	 柔らかくゆでて、なめらかにすりつぶす。すりおろしてから煮てもよい。	 皮、種を除いて小さく切り、柔らかくゆでてつぶし、なめらかにのばす。	 ゆでて、皮と骨を除き、なめらかにすりつぶす。	①赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにする。 ②スプーンを近づけ、赤ちゃんが口を開けたら舌先に離乳食のせる。 ③唇を閉じて、ごくんと飲み込むのを見守る。
7、8か月	 5倍がゆ。柔らかく煮れば、米粒はつぶさなくてよい。	 舌でつぶせるくらいに柔らかくゆでて、5mmの長さに切る。	 柔らかくゆでて、葉先を縦横に細かく刻む。	 柔らかくゆでて3~5mm角程度に切り、粗くつぶす。	 皮、種を除いて、柔らかくゆでて3~5mm角程度に切り、粗くつぶす。	 ゆでて、細かくほぐし、皮と骨を取り除いて、フォークなどで粗くつぶす。	※スプーンは舌先にのせ、口の奥まで入れないように気をつけましょう ※ほっぺをふくらませて、もぐもぐと動かすようになります。
9、11か月頃	 5倍がゆ(全かゆ)から、慣れてきたら軟飯にしていく。	 歯ぐきでつぶせるくらいに柔らかくゆでて、1cm程度の長さに切る。	 柔らかくゆでて、5mm程度の粗みじん切りにする。	 5~8mm角程度に切って、柔らかくゆでる。	 皮、種を取り除き、5~8mm角程度に切り、柔らかくゆでる。	 ゆでて、皮と骨を取り除き、5~8mm角程度に切る。	※柔らかいものは前歯でかじり取らせましょう。 ※舌を使って食べ物を歯ぐきに移動させ、ほっぺをふくらませて歯ぐきでかみかみするようになります。
12、18か月	 軟飯から、慣れてきたら普通に炊いたご飯にしていく。	 柔らかくゆでて、3~5cm程度の長さに切る。	 ゆでて、1cm幅程度に切る。	 1cm角程度に切り、柔らかくゆでる。	 皮、種を取り除き、一口大に切り、歯ぐきでかめる固さにゆでる。	 ゆでて、皮と骨を取り除き、一口大を目安に切り、調理する。	※手づかみ食べが上手になるように、手づかみ食べを十分にさせましょう。 ※スプーンやフォーク等を使って食べる動きを覚えるようになります。

《発行元・問合せ先》  
別府市保健センター(湯のまちけんこうパーク) 0977-21-1117  
電話による相談も受け付けています(祝日・年末年始を除く平日8:30~17:00)。お気軽にお問合せください。

# 進め方の目安

この表はあくまで目安ですので、赤ちゃんの成長やその日の体調など様子を見ながら、離乳食の量を調整しましょう。赤ちゃんの成長は成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認します。

離乳食の動画をご覧ください。



「別府市公式ホームページ」

下の表は「授乳・離乳の支援ガイド」(厚生労働省子ども家庭局母子保健課・2019年3月公表)をもとに、具体例などを加筆して制作したものです

月 齢	離乳の開始				離乳の完了					
	生後5、6か月		7、8か月頃		9か月～11か月頃		12か月～18か月			
離乳食の回数	開始後の1ヶ月間1日1回 それ以降1日2回		1日 2回		1日 3回		1日 3回			
授乳回数(目安)	(母乳・育児用ミルク) 赤ちゃんが 欲しがるだけ +		(母乳) 赤ちゃんが欲しがるだけ + (育児用ミルク) 1日3回程度		(母乳) 赤ちゃんが欲しがるだけ + (育児用ミルク) 1日2回程度		一人一人の離乳の進行および完了の状況に応じて与える			
食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの様子を見ながら1さじずつ始める。</li> <li>母乳やミルクは飲みたいだけ与える。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>1日2回食で食事のリズムをつけていく。</li> <li>いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。</li> <li>鉄分が不足しないように配慮する。</li> <li>共食を通じて楽しい食体験を。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。</li> <li>手づかみ食で目・手・口の協調運動体験を増やす</li> </ul>			
食事の目安	固さの目安	なめらかにすりつぶした状態		舌でつぶせる(粗つぶし)		歯ぐきでつぶせる		歯ぐきでかめる		
	固さの目安となる食品	ヨーグルト		やわらかい豆腐		バナナ		肉だんご		
	1回に食べる目安と食品	I. 穀類(g)	つぶし粥(10倍粥)から始める		全粥50～80(子ども茶碗1/2位の量)		全粥90～軟飯80(子ども茶碗8分目位の量)		軟飯80～ご飯80(子ども茶碗8分目)	
		II. 野菜・果物(g)	↓		野菜・果物 20～30		野菜・果物 30～40		野菜・果物 40～50	
III. 魚(g)	すりつぶした野菜も試してみる。		白身魚 10～15 (赤身魚も取り入れる) 豆腐 30～40 肉 10～15 (鶏ささみ) 卵黄 1～全卵 1/3 乳製品 50～70(ヨーグルト)		魚 15 (青皮魚も取り入れる) 豆腐 45 肉 15 (赤身肉やレバーも取り入れる) 全卵 1/2 乳製品 80		魚 15～20 豆腐 50～55 肉 15～20 全卵 1/2～2/3 乳製品 100			
IV. 又は 豆腐(g)	↓		慣れてきたら、すりつぶした豆腐や白身魚、卵黄(固ゆで)などを試してみる。							
V. 又は 肉(g)										
VI. 又は 卵(個)										
VII. 又は 乳製品(g)										
味付け	「味付けはしない」が基本。素材の味を大切に。		だし汁が主。みそ、醤油、食塩等もごく少量ならOK。		ケチャップ、マヨネーズ、油も少量ならOK。		カレー粉等も少量ならOK。			

## 《離乳食を与えるときの注意点》

- ★新しい食材を与えるときは1日1種類とし、1さじのみ与えます。その後は、赤ちゃんの様子を見ながら少しずつ量を増やしていきます。
- ★はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは与えません。
- ★牛乳を飲み物として与えるのは1歳を過ぎてから。(少量なら離乳食に使用可。)
- ★9か月以降は鉄が不足しやすいので赤身魚や肉・レバー等を取り入れながら、**主食(穀類)・主菜(たんぱく類)・副菜(野菜類)**をそろえるよう心がけましょう。離乳食が思うように進まず、鉄分不足が心配な場合はフォローアップミルクを活用すると良いです。



## 《食物アレルギーについて》

- ★離乳食は通常通り5～6か月頃に始めましょう。食物アレルギーを予防するために離乳食の開始を遅らせることは効果がないことがわかっています。
- ★特定の食べ物の開始を遅らせても予防効果はありません。卵や牛乳など食物アレルギーになりやすい食材の開始を遅らせることも食物アレルギー予防になりません。**食物アレルギーが心配な場合は、必ずかかりつけのお医者さんに相談しましょう。**
- ★お母さんの除去に予防効果はありません。妊娠中・授乳中のお母さんが特定の食べ物を避けても食物アレルギーの予防効果は期待できません。