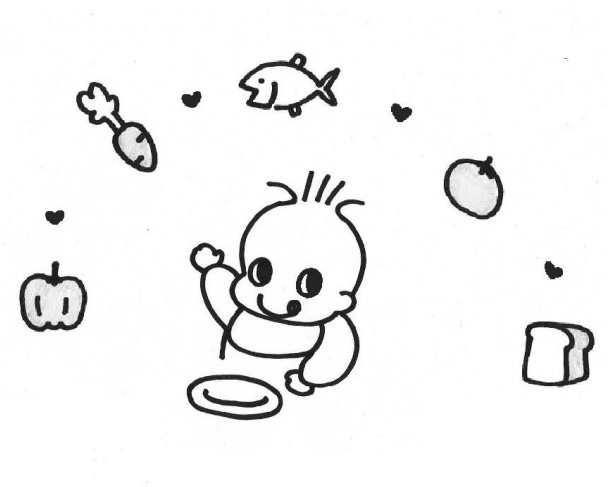


離乳食のすすめ方

（5～6か月 初期編）

【目次】

1. 離乳食の必要性、離乳食開始のサイン（P2）
2. 離乳食のすすめ方（P3～4）
3. 離乳食の形・大きさ（P5）
4. Q&A、ベビースクールのご案内（P6）



* どうして離乳食は必要なの？

- ・母乳やミルクだけで育ってきた赤ちゃんが、成長とともに不足するエネルギーや栄養素を補うために少しずつ固さや形のあるものを食べられるようになるプロセスのことを「離乳」といい、この時期の食事のことを「離乳食」と言います。
- ・月齢に応じて母乳やミルクと離乳食の割合、食品の大きさや固さを変えていくことで、食物をかみつぶして飲み込むことへと発達していきます。
- ・お子さんや多くの保護者にとって初めての離乳食、お子さんの反応を見ながら焦らずゆっくり進めていきましょう。



* 離乳食開始の目安（生後5～6ヶ月頃）

- ✓ 首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れる
- ✓ 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
- ✓ 食べ物に興味を示す

授乳リズムや生活リズムも整えましょう！

※発育・発達には個人差があるのでお子さんの様子をよく観察しながら遅くとも6ヶ月までに始めましょう。

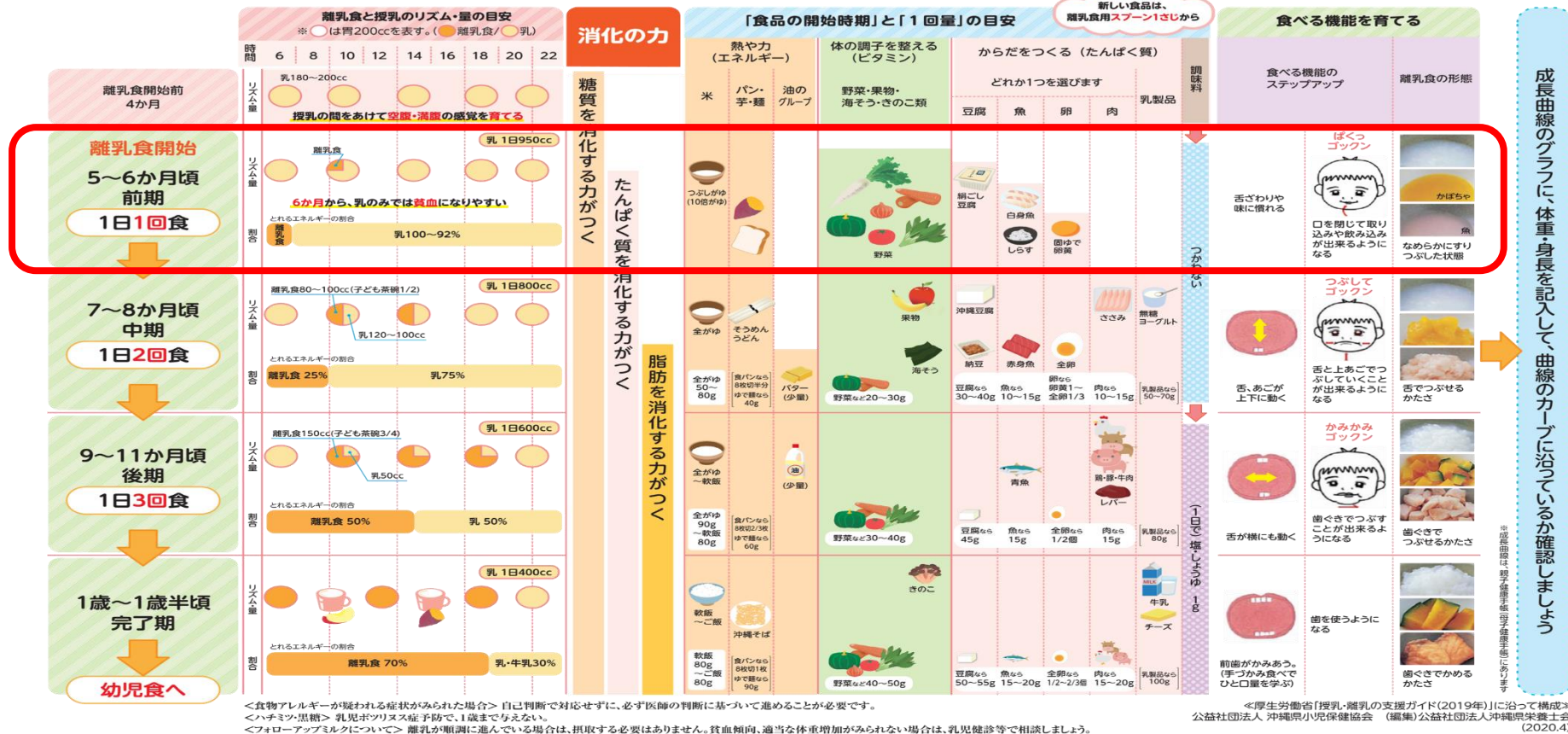
※早産・低出生体重のお子さんは、修正月齢をもとにすすめましょう。



離乳期は、生涯の望ましい食生活や生活リズムの形成、生活習慣病予防の基礎をつくりまします。

離乳食
開始の目安

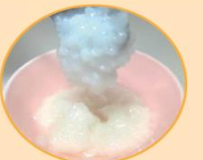
赤ちゃんの首がすわっている、スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる等がみられると開始の目安です。
5 か月頃は食べ物に興味をもちはじめます。食材の味や舌ざわりを体験させてあげます。



- ✧ 最初にスプーンで与えると、押し出す様子が見られますが嫌がっているわけではなく反射的に起こるため無理強いしないように気を付けましょう。次第に押し出し反射は消えていき、上手に食べられるようになっていきます。
- ✧ 初めてあげる食材は、もし食物アレルギーの症状がでてその日で病院受診ができるように午前中に必ず1さじずつ与え、様子を見ましょう。
- ✧ 体調を崩したときは、1段階前の形態に戻しましょう。

離乳食のすすめ方・作り方

～ひとりひとりの発育・発達状況に応じて
食品の量や形態を調整しましょう～

月齢 1日の離乳食の回数 形態の目安	熱や力(エネルギー) おかゆ	体の調子を整える (ビタミン) 野菜	からだをつくる (たんぱく質) 豆腐・魚・卵・肉
5～6か月頃 前期 1日1回食 なめらかに すりつぶした状態	 つぶしがゆ (10倍がゆ)	 野菜もゆでて なめらかなペースト状	たんぱく質のすすめ方には順番があります。  ① 絹ごし豆腐  ② 白身魚  ③ 固くゆでた卵黄 おかゆや野菜などと 混ぜ合わせて すすめてみましょう。
7～8か月頃 中期 1日2回食 舌でつぶせる かたさ	 全がゆ (7倍がゆ～5倍がゆ)	冷凍野菜も 活用できます。  ① 冷凍のまますりおろす ② おかゆにいて、レンジで1分加熱	ささがきが始まります。  ① 冷凍したまま、すりおろす ② 少しの水を入れて、ラップをふわりかけてレンジで1分加熱
9～11か月頃 後期 1日3回食 歯ぐきで つぶせるかたさ	 全がゆ(5倍がゆ) ～軟飯	 野菜もゆでて 指でつぶせるかたさ	8か月頃から赤身魚が始まります。  ツナ缶(水煮)を さっと加熱して、手軽に食べます。 9か月頃から 鶏肉、豚肉、牛肉、青魚も始まります。
1歳～1歳半頃 完了期 1日3回食 歯ぐきでかめる かたさ	 軟飯～ご飯	 ① 豚ひき肉にお水を入れる ② ラップをふわりかけて、レンジで火が通るまで加熱 ③ マッシュした野菜にまぜる	自分で食べる楽しみを！ 手づかみ食べを練習します 

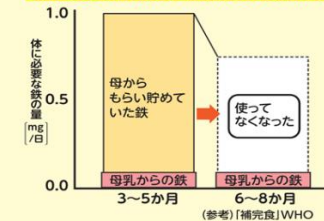
※耐熱容器を使用します。また家庭で使用しているレンジのWによって加熱時間が異なります。途中で様子をみながら、水分や加熱時間調整をお願いします。(資料レシピは700Wレンジ使用)

成長期に必要な鉄分・たんぱく質

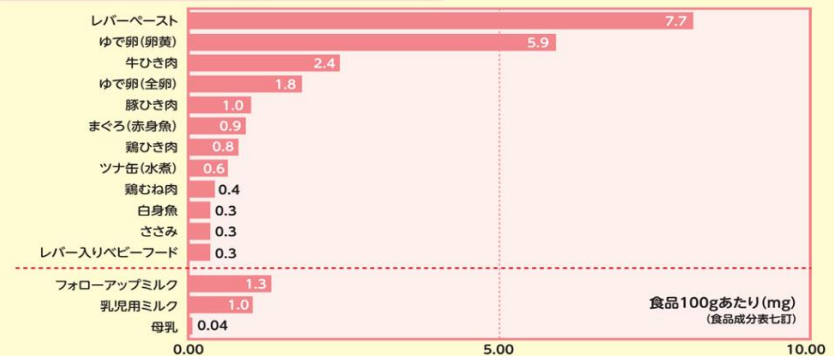
～からだをつくる大切な栄養素～

成長にともない、乳児に必要な栄養は、乳汁(母乳または育児用ミルク)だけでは不足してきます。特に、母乳育児の場合、鉄分が不足し、生後6か月の時点で貧血を生じやすくなります。乳汁に加え、適切な時期に離乳食を開始し、鉄分やたんぱく質などをとるように、こころがけましょう。
乳児後期健診の貧血検査で確認しましょう。

生後6か月頃、
母からもらい貯めていた鉄分がなくなります



離乳食ですすめていく食品に含まれる鉄分の量



～離乳食から鉄分を効率よくとるレシピ～

8か月頃・中期
卵や粉ミルクをつかったレシピ



できあがり♪

9か月頃・後期
豚ひき肉をつかったレシピ

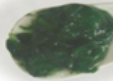


できあがり♪

離乳食の形や大きさの目安



※ 形や大きさ は 子どもの発達に応じて調整していきましょう♪

		5～6ヵ月頃	7～8ヵ月頃	9～11ヵ月頃	1歳～1歳半頃
		唇閉じ食べ:ドロドロ～ベタベタ	舌食べ:ぼってり	歯ぐき食べ:モグモグ	歯食べ:カミカミ
穀類	おかゆなら	 10倍がゆ ～ 7倍がゆ すりつぶし	 7倍がゆ ～ 5倍がゆ 粒が少し残るくらい	 普通のおかゆ(5倍がゆ) ～ やわらかごはん	 ごはんの一手前の固さ ～ ごはん
野菜類	小松菜なら	 葉先をゆでて、とろみづけ (トロトロ状)	 ゆでた葉先2～3mm刻み とろみづけ	 ゆでた葉と茎5～7mm刻み とろみづけ	 ゆでた葉と茎8mm～1cm刻み とろみづけ
豆類	豆腐なら	 ゆでてなめらかにうらごし (ヨーグルト状)	 ゆでて あらつぶし細かい角切りでもO	 5～7mm 角切り ゆでる	 一口大に切り ゆでる
魚類	白身魚なら	 ゆでて、すりのばしとろみづけ (ヨーグルト状)	 ゆでて、細かく～ざっくりほぐし、とろみづけ	 5～7mm 刻んで とろみづけ	 1cm～1.5cm 刻んで 蒸し焼き ソテー
卵		固ゆでした卵黄を試してみる	 固ゆで卵黄ほぐし等でのばす 舌で楽につぶせるマッシュ状	 卵白5～7mm角切り 卵黄つぶして和える	 卵白1cm～角切り 卵黄つぶして和える
肉類	レバーなら	まだ使いません	まだ使いません ※鶏ささみはOK	 固ゆでし、すりおろし ダシでのばし とろみづけ	 1mm角切り パサつき 気になるならとろみづけ

参考資料: 授乳・離乳の支援ガイド2019(厚生労働省) 離乳食のすすめ方・作り方(沖縄県小児保健協会)

こども家庭課 母子保健係 ☎876-6825 令和2年5月改定

- ◇ 与える食品は、離乳の進み具合を見ながら、少しずつ食品の種類や量を増やしていきましょう。
まずはおかゆから与え、1週間経ち慣れてきた頃からは野菜を与え、種類を増やしていき、1ヶ月頃からはたんぱく質を与えましょう。

*実際にベビースクールで出た Q&A です。参考にどうぞ♪

①量の増やし方がわかりません。

A、量に関しては、1～2 日目は 1 さじ、3～4 日目は 2 さじ、5～6 日目は 3 さじと徐々に増やしていきましょう。
1 日 2 回食に進む頃には、穀類（主食）、野菜（副菜）・果物、たんぱく質（主菜）を組み合わせた食事がとれるようにしましょう。

②母乳のみを与えているのですが、汗をかいたときの水分補給として白湯など与えたほうが良いですか？

A、この時期の水分補給は、おしっこやうんちの様子を見ながら、白湯や麦茶ではなく栄養のある母乳やミルクだけで大丈夫です。

③調理器具などの消毒について教えてください。

A、指しゃぶりを頻繁にしたり、おもちゃをなめるようになる時期でもあり、外部の雑菌に対して抵抗力がついてきたといえます。食後、洗剤でよく洗ってしっかり乾燥させましょう。また、加熱しても殺菌できない菌やアレルギー症状が出た場合に原因を見つけにくいことも考えられるので、まな板や調理器具を離乳食専用にすることをおすすめします。
（100円ショップに小さいまな板など売っています）

☆☆

☆☆

・浦添市では、ベビースクール（離乳食教室）を開催しています。
保健師と管理栄養士による講話、作り方のデモンストレーションなどを行っています。
ぜひ参加してみませんか？参加者には、離乳食についての小冊子をプレゼントしています♪

✿栄養相談のご案内✿

個別で離乳食についてアドバイスします。

お気軽にお問い合わせください。（来所相談は予約制）

☎TEL 098-876-6825 受付時間：平日8時30分～16時30分