



～ 離乳食を進めてみよう！ 5～6か月頃 初期 ～

目標：母乳やミルク以外の食べ物に慣れながら、口を開けてゴックンと飲み込めるようになること。

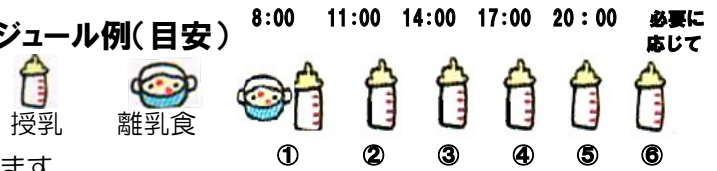
◎離乳食の固さ

- ・最初は粒のないなめらかにすりつぶした状態（ペースト状）でポタージュくらいの固さ。
- ・慣れてきたら、水分を減らして（ジャム状）に少しずつ固さを増やします。

◎1日の食事のリズム

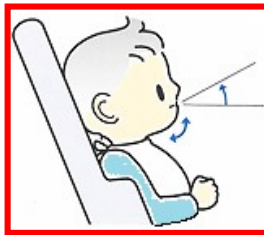
- ・子どもの様子を見ながら毎日ほぼ同じ時間に 1日1回1さじずつ始めましょう。
- ・今までの授乳時間の中の1回を離乳食+授乳にします。

スケジュール例(目安)



◎赤ちゃんの食べ方・食べさせ方

- ・舌は前後に動きます。
 - ・口もとが見えるような抱き方で、スプーンを下唇にのせ、口が閉じたらスプーン水平に引き抜きます。
- (P. 6も参照)



【飲み込みやすい姿勢】



① お口を「あーん」といながらスプーンを近づけて。

② くちびるを閉じてゴックンと飲み込むのを見守る。

③ 上手にごっくんできたら、ほめましょう。

◎離乳食の進め方

- ・量：まず舌ざわりと味に慣れることが目的です。1日1品1さじずつ始めて、量と種類を少しずつ増やしていきましょう。新しく使う食品も同様に進めます。離乳食が終わったら母乳やミルクは飲みたいだけ飲ませてあげましょう。
- ・味：調味料は必要なく、お湯・だし汁・野菜スープ・粉ミルク等でのばす程度。

日数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	→30
米がゆ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	→30
野菜類							1	2	3	4	5	6	7	8	9	→30
たんぱく質											1	2	3	4	5	→30

→ 少しずつ増やす

- ・進め方 なめらかにすりつぶしたおかゆ → つぶした野菜、じゃがいも → つぶした豆腐、白身魚 → 固く茹でた卵の卵黄、果物

笑顔で声をかける等、楽しく食べる環境や雰囲気づくりを心がけましょう。

- 穀類 → 10倍がゆ(つぶす)・パンがゆなど
- いも類 → やわらかくゆでてよくつぶす
- 豆腐 → 火をとおしてすりつぶす
- 白身魚 → ゆでてすりつぶす
- 卵類 → 豆腐・魚が食べられるようになったら、6か月頃から固くゆでた卵の卵黄をつぶして耳かき1杯程度から(※卵白は与えない)
- 乳製品 → プレーンヨーグルトを6か月後半頃から
- 野菜 → アクや香りの少ないものを、やわらかくゆでてよくつぶす
- 果物 → まず野菜に慣れさせてから使う、やわらかく煮てすりつぶす など

※はちみつ、黒砂糖は乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わないようにしましょう！！



ステップアップの目安



離乳食を始めて1か月くらいたち、上手にごっくん出来たり、子ども茶碗に半分くらいのおかゆを食べようになったら2回食へ進めましょう。

