～離乳初期（５～６か月ごろ）～

【目標】

母乳やミルク以外の食べ物に慣れながら、口を閉じ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】

・こ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。

離乳食スケジュール例（目安）

8:00　11:00　14:00　17:00　20：00　必要に応じて

①おロを「あーん」といいながらスプーンを近づける。　②くちびるを閉じてごっくんと飲み込むのを見守る。　③上手にごっくんできたら、ほめる。

【赤ちゃんの食べ方・食べさせ方】（２ページ参照）

・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。

【離乳食の進め方】

・**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１さじずつ始めましょう。
・離乳食後の**母乳やミルクは飲みたいだけ飲ませましょう。**
・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です。**
・食品の進め方は、**おかゆ→野菜、じゃがいも→豆腐、釜揚げしらす、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。

飲み込みやすい姿勢

１か月間の離乳食カレンダーはこちら

●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　→　６か月頃から**固くゆでた卵の卵黄**をつぶし、**耳かき１杯**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　→　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！

【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、こども茶碗に半分くらいのおかゆを食べる**ようになったら２回食へ進めましょう。

福知山市こども家庭部こども家庭支援課