

すくすく離乳食



離乳食 初期の 進め方



福知山市こども家庭支援課

～離乳食を始める前に知っておきたいこと～

離乳食って？

母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、いろいろな食べ物に慣れ、上手に食べられるようになるプロセスのことです。母乳を飲むことは本能ですが、食べることは学習して覚えていくものです。

離乳食はなぜ大切？

・栄養を補給する

3か月頃には体重が生まれた時の約2倍に、1年もすれば約3倍に成長します。ここまで成長するには、食べ物からいろいろな栄養を補うことが必要になります。

・そしゃくの練習・消化吸収機能を発達させる

食べ物を飲み込んだり、噛み砕いたりする「そしゃく」能力を身につける基礎になります。また、母乳やミルク以外の食べ物で、消化器官が刺激され、消化吸収の機能が発達します。

・食習慣の確立、精神発達にも役立つ

食生活や食習慣を作ります。味覚だけでなく脳や心も発達させ、食べる楽しみも覚えます。

離乳食開始のチェックポイント

・いつから始める？

赤ちゃんが母乳やミルク以外の食品を消化吸収する力がついてくる5か月から6か月頃です。離乳食の開始が遅くなるとリズムがつきにくく進みにくい場合があったり、早すぎてもアレルギーになりやすいことがあります。※食物アレルギーを心配して自己判断で離乳食の開始や特定の食品を遅らせても、アレルギーの予防効果はありません。

・離乳食開始のサインは？

- ・首のすわりがしっかりしている
- ・支えてあげると座れる
- ・家族の食事に興味がある、食べる様子をじっと見たり、口をモグモグさせる
- ・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 など

・離乳の完了は？

形のある食べ物をかみつぶすことが出来るようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳や育児用ミルク以外の食べ物からとるようになる1歳～1歳6か月頃が目安になります。

※離乳の完了とは母乳や育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。

・離乳の準備は？

離乳開始前にスプーンの練習や、果汁・イオン飲料・お茶などを与える必要はありません。

果汁やイオン飲料は糖分が多く、食欲がなくなり母乳や育児用ミルクの量が減ったり、低栄養状態、ビタミンB1不足になることがあります。



～離乳食をスムーズに進めるポイント～



【離乳食作り】

- ・おこさんの食べ具合に合わせて少しずつ固くするように進めましょう。
- ・素材の味を活かしながら薄味を心がけましょう。
- ・加熱調理をして衛生面や固さ、アレルギーに気をつけましょう。
- ・調味料は7～8か月頃から月齢に合わせて少量使えます。香辛料は2歳頃まで控えましょう。
- ・食材は新鮮なものを選び、手や器具を清潔にし、衛生に注意して調理しましょう。

福知山市 HP
「こどもの食育」



離乳食の固さの目安



卵の進め方



スプーンの選び方



【離乳食の食べさせ方（赤ちゃんが離乳食を食べる動き）】

食べ物を目で見て確認する → 下唇に食べ物が触れると口を開ける（スプーンなどで下唇に刺激を与える） → 下唇にスプーンがのると口を閉じる（スプーンを下唇に乗せて自然に閉じるのを待つ） → 下の前方から後方に食べ物が移動する（赤ちゃんが自分で食べ物を取り込んだらスプーンを水平に引き抜く） → 食べ物は押しつぶされたり、歯ぐきですりつぶされたりする → 食べ物は小さなかたまりとなり、奥に移動し、飲み込む。

- ・大人から菌が感染する可能性があるので与えるときは口移しで与えないようにしましょう
- ・食事中に「〇〇おいしいね！」など声掛けをして食べる楽しさを笑顔で伝えましょう。

【注意する食品】

- ・卵：固ゆで卵の卵黄から始め、慣れてきたら卵白、その後様子をみて全卵に進めましょう。
※アレルギー体質のおこさんは医療機関に相談しましょう。
- ・魚：5～6か月頃は白身魚、7～8か月頃は赤身魚、9か月以降は青背の魚を様子を見ながらとりいれましょう。
- ・はちみつ・黒砂糖：乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは与えません。パンなどの加工品にも含まれていることがあるため、栄養成分表示を確認してから使用しましょう。
- ・牛乳：多飲すると鉄分の吸収を妨げる作用があるため、飲みすぎに注意しましょう。
※料理に少量使う分は問題ありません

【アレルギー症状が出た時】

- ・自己判断で対応せず、必ず医療機関へ受診し、医師の診断に基づいて離乳食を進めてください。



～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



【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。



- ①お口を「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。

【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。



～だしのとり方～



5～6 か月ごろから 昆布だし

【材料：400ml（2 カップ） 分】

水・・・500ml（2. 5 カップ）

昆布・・・5 cm×10 cmを 1～2 枚

【作り方】

- ① 昆布はサッと表面をふき、はさみで切り込みを入れる。
- ② 鍋に水と昆布を入れ、1 時間ほどつけておく。
- ③ 弱火にかけ、沸騰直前に取り出す。

7～8 か月ごろから かつおだし

【材料：400ml（2 カップ） 分】

水・・・・・・・・500ml（2. 5 カップ）

かつお節・・・15 g

【作り方】

- ① 鍋に分量の水を入れ、煮立ったらかつお節を入れ、弱火で2分ほど煮る
 - ② 火をとめ、少しおく。
 - ③ かつお節が沈んだらペーパータオルでこす。
- ※かつお節は苦味が出るため、しぼらない。

7～8 か月ごろから 和風だし （かつお・昆布だしの合わせだし）

【材料：400ml（2 カップ） 分】

水・・・・・・・・500ml（2. 5 カップ）

昆布・・・・・・・・5 cm×10 cmを 1 枚

かつお節・・・15 g

【作り方】

- ① 昆布はサッと表面をふき、はさみで切り込みを入れる。
- ② 鍋に水と昆布を入れ、1 時間ほどつけておき、弱火にかけ、沸騰直前に取り出す。
- ③ かつお節を入れ弱火で2分ほど煮る。
- ④ 火をとめ、かつお節が沈んだらペーパータオルでこす。

9 か月ごろから いりこだし

【材料：400ml（2 カップ） 分】

水・・・・・・・・500ml（2. 5 カップ）

煮干し・・・・・・10 g

【作り方】

- ① 煮干しは、頭とはらわたを取り除き、身を縦にさく。
- ② 鍋に水と煮干しを入れ、数時間つけてうまみを出す。
- ③ 火にかけ、2～3分沸騰させ火を止める。
- ④ ペーパータオルでこす。



～離乳食レシピ～



10倍がゆ



耐熱カップと
炊飯器で
つくれます！

レシピ動画は
こちらから→



米と水の比率

	米	水
10倍がゆ	1	10
7倍がゆ	1	7
5倍がゆ	1	5

水の量を変えるとおかゆのかたさ
を変えられます！



材 料（出来上がり量：約 150g）

- ・米・・・大さじ 1
- ・水・・・大さじ 10

※小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

作り方のポイント

- ・耐熱カップはマグカップや湯飲みでも作ることができます。
- ・お米はスプーンと水平になるようにすりきりましょう。
- ・耐熱カップの周りにラップを巻くと炊きあがりにごはんがくっつかなくて便利です。
- ・炊きあがったら保温の状態で長時間放置しないようにしましょう。
- ・まとめて作り、製氷皿に冷凍しておくとう便利です。※1週間を目途に使い切りましょう

作り方

- ① といだ米と水を耐熱カップに入れる。（子ども用）
- ② 炊飯器に普段炊く分量の米をセットする。
（大人用：右の写真は2合分）
- ③ ①を②の真ん中に倒れないように入れて、炊飯モードで炊く。



- ④ 炊きあがりとともにおかゆも完成。

※炊飯器からカップを取り出すときは非常に熱いので注意！

- ⑤ 出来たおかゆはお子様に合わせてすりつぶしたり、裏ごしする。

- ・裏ごす時は少しずつ裏ごしましょう。
- ・スプーン等の背で裏ごし器の網に押し付けて手前に引くと裏ごししやすいです。
- ・たくさん作る場合はブレンダーを使うと便利です。

離乳初期（５～６か月ごろ）



にんじんのマッシュ



色々な食材で
つくれます！



レシピ動画は
こちらから→



材 料

- ・ にんじん
- ・ 片栗粉
- ・ 水（水溶き片栗粉用）



※小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

作り方のポイント

- ・ にんじんは大きめに切ってゆでると芯が残らず、やわらかくゆであがります。
- ・ 裏ごす時は網目の細かいものを使用するとなめらかに仕上がります。
- ・ 水溶き片栗粉でとろみをつけると食べやすくなります。

作り方

- ① にんじんは厚さ5mm～1cmの輪切りにする。
- ② 鍋に水を入れて、①を水からゆで、沸騰後さらに15分ほどゆでる。
- ③ ゆで終えた②を裏ごし器で裏ごす。
- ④ ③の粒が粗い場合はすり鉢などでさらにすりつぶす。
- ⑤ ゆで汁を適量加え、ポタージュ状にする。
- ⑥ とろみが足りない場合は⑤に水溶き片栗粉を適量加え、電子レンジで600W、10～20秒程度加熱し、混ぜながらとろみを調節する。（加熱ムラに注意する）

※水溶き片栗粉は片栗粉：水＝１：２で作る。
※とろみがつかない場合は、加熱時間を延ばしたり、水溶き片栗粉の量を調節する。

LINE 相談



市公式 YouTube



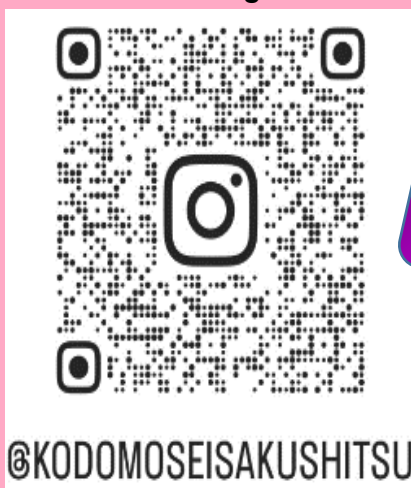
市栄養士作成
野菜レシピ



市 HP「こどもの食育」



こども家庭部
公式 Instagram



食育情報はこちらから！