

2. 離乳食の進め方

初期（生後5～6か月頃）1日1回

まだまだ栄養は母乳・ミルクが中心です。離乳食の食感や舌ざわりや味に慣れ、上手に飲み込めることが目標です。

離乳食

母乳・
ミルク

栄養の割合

リズムの例










赤ちゃんの機嫌が良く、お母さんもゆったりした時間帯が良いでしょう。



離乳食の進め方

- ☆ なめらかにすりつぶしたおかゆなどを与えてみましょう。
- ☆ 初めての食品は1さじから与え、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しょう。
- ☆ 初めて与える食品は1日1食品にしましょう。
- ☆ 体調の変化にも対応できる午前中に始めると良いでしょう。

1さじ=小さじ1

	1週目	2週目	3～4週目	5週目～
品数	1種類	2種類～	2～3種類	3種類～
おかゆ など	 → 	 小さじ3～5	 小さじ6～8	
野菜類		 → 	 野菜類 小さじ3～5	
白身魚・豆腐・卵黄 など			 → 	
食品と目安量	おかゆなど 小さじ1～3 (20g程度)	おかゆ 小さじ3～5 + 野菜類 小さじ1 (合わせて50g程度)	おかゆ 小さじ6～8 + 野菜類 小さじ3～5 + たんぱく質 小さじ1 (合わせて100g程度)	
回数		1回		2回

*あくまでも目安です。赤ちゃんのペースに合わせてみましょう。

*卵は固ゆでにした卵黄を少量から始めましょう。

食べさせ方・スプーン使いの基本



1. ゆったりした気持ちで、やや後傾になるように抱っこします。
2. 離乳食用のスプーンを下唇の上にちょこんと置き、口が開いて取り込むのを待ちます。
3. 上唇で挟んで取り込むのを待ってから、スプーンをゆっくり水平に引きます。
4. ゴックンを待ってから、次のひとさじをあげます。



10倍がゆを作ってみましょう

お米から炊く場合

- ① 鍋に洗った米と10倍の水を入れ、30分ほど置く。
- ② ふたをして火にかけ、沸騰したらふたをずらし弱火にして30~40分煮る。途中で軽く混ぜる。
- ③ ふたをして10分蒸らす。

	10倍がゆ	5倍がゆ	軟飯
米：水	1：10	1：5	1：3

炊けたご飯から作る場合

- ① 鍋にご飯と5倍の水を入れ、よくほぐす。
- ② ふたをして火にかけ、沸騰したらふたをずらし弱火にして15~20分煮る。
- ③ ふたをして10分蒸らす。



	10倍がゆ	5倍がゆ	軟飯
ご飯：水	1：5	1：2	1：1

味をつける前に取り分けをしましょう

～野菜をゆでれば、大人のメニューと同時に赤ちゃんのメニューが作れます～



じゃが芋
人参
玉ねぎ

大人メニュー

- ・肉じゃが
- ・カレー
- ・シチュー
- ・コロッケ
- ・ポテトサラダ



初期 後半

中期頃

後期頃



赤ちゃんの食べる力に合わせて、種類や大きさを調整しましょう。

離乳食を増やしていきましょう。

中期（生後7～8か月頃）1日2回

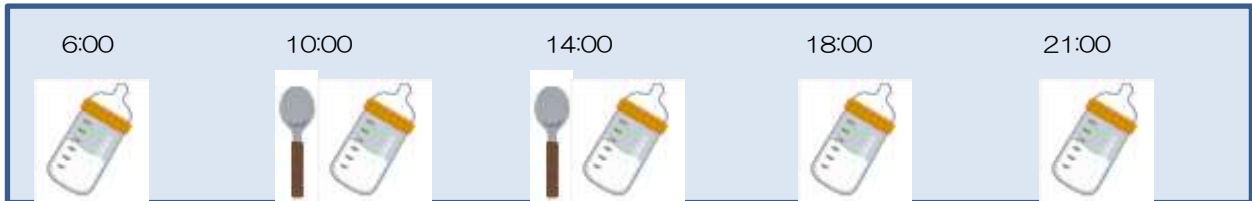
離乳食を舌でつぶせるようになることが目標です。
食品の種類を増やしていきましょう。



栄養の割合

❁ 健康センターでは中期食頃を対象にした「離乳食ステップアップクラス」を開催しています。

リズムの例



母乳・ミルク
離乳食

食べさせ方のポイント

- ① スプーンを口元に持っていき、赤ちゃんが自分で口をあけて食べ物を取り入れるのを待ちます。
- ② 口の中に何もなくなったら、次の1さじへ進みましょう。

おいしいね～
もぐもぐしようね～

- * 舌の真ん中や奥のほうに食べ物を置くと、反射的に飲み込む「丸飲み」になってしまいます。
- * 一口の量が多くなりすぎないようにしましょう。
- * 「もぐもぐしようね」などの声かけをしましょう。



中期頃のメニュー

❁ レシピは13ページ

野菜の煮物

ほうれん草のすまし汁

パン粥

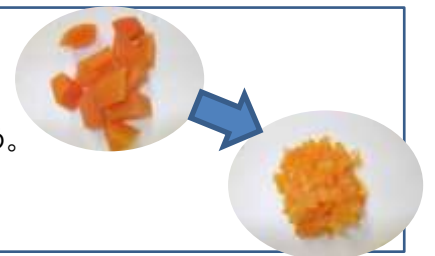
野菜と鮭の煮物

うどん



*料理のポイント

野菜は大きく切って煮込み、柔らかくなってから小さくしましょう。
食べづらい食材は、のみ込みやすくするためにとろみをつけましょう。
肉類は一度湯通しし、細かくしてから調理しましょう。



栄養バランスを考えましょう



離乳食が進むにつれて栄養バランスを考えていきます。
といっても難しくは考えずに、3つの栄養グループ
「炭水化物」「たんぱく質」「ビタミン・ミネラル」
の食品を組み合わせさせていきましょう。

鉄分の不足に注意

この頃には鉄が不足しやすいので、
赤身の魚や肉、レバー、緑黄色野菜などを
日々とり入れましょう。

ビタミンDは骨の成長に欠かせません。
適度な日光浴と魚などを日々とり入れましょう。

「離乳食作りに困った」、「作るのが大変」な時は・・・

ベビーフードを上手に利用しましょう

《ベビーフードを利用する時に気を付けたいこと》

◎子どもの月齢にあったものを選ぶ

与える前には一口食べてみて、味や固さを確認しましょう。

◎離乳食を手づくりする際の参考に

食材の大きさ、固さ、とろみ、味付け等が参考になります。

◎用途に合わせて選ぶ

一品を増やしたい・外出で利用・メニューに変化をつけたい・栄養素の補給など
目的に合わせて利用しましょう。

◎料理・食材が偏らないように

主食・主菜・副菜のバランスを考えましょう。

◎開封後は食べ残しや作り置きは与えない

瓶詰やレトルトは開封後すぐに与えましょう。残りそうなときは、与える前に取り分け、
冷凍・冷蔵保存しましょう。