

離乳食を始めましょう！

基礎編

離乳食の開始 5～6か月頃

赤ちゃんが5～6か月になったら、離乳食の開始を考えましょう。

離乳食を始める準備

スプーンで育児用ミルクや白湯などを与え、スプーンが口に入っても嫌がらないように練習しましょう。

母乳や育児用ミルク以外の味に慣れるように、白湯や薄めた麦茶を飲ませましょう。

離乳食を開始する目安



- ・赤ちゃんを観察して、始める時期を決めましょう。
- ・開始は、個々の赤ちゃんによって違います。
- ・月齢に達したから始めようではなく、赤ちゃんの食べる興味が出てから始めたほうが赤ちゃんにも食べさせる人にも負担が少なくてすみます。
- ・開始の月齢が遅くても、遅すぎることはありません。

離乳食を与える時間

初めての日は、赤ちゃんのご機嫌の良い日、食べさせる人が忙しくない時間を選びます。

授乳と離乳食のスケジュール（例）

開始の ころ	お目覚め 午前6時頃 授乳	午前10時頃 離乳食と授乳 離乳食を先に食べさせ、母乳・育児用ミルクは欲しがるだけ飲ませます	午後2時頃 授乳	午後6時頃 授乳	就寝前 午後10時頃 授乳
慣れて きて2 回食に なったら	お目覚め 午前6時頃 授乳	午前10時頃 離乳食と授乳 離乳食を先に食べさせ、母乳・育児用ミルクは欲しがるだけ飲ませます	午後2時頃 授乳	午後6時頃 離乳食と授乳 離乳食を先に食べさせ、母乳・育児用ミルクは欲しがるだけ飲ませます	就寝前 午後10時頃 授乳

* 体調の悪い日は、無理に離乳食を食べさせるのはやめましょう。また、進みが悪くなってきたら1つ前の離乳食の量や硬さに戻して様子を見ましょう。

食事量の目安と調理法

1回食か2回食への移行は、1か月を目安として増やしていきましょう。

・ダウンロード2 ～離乳食の進め方の目安『離乳初期（5～6ヶ月頃）』～を参照してください。

母乳、育児用ミルクの回数

最初の1か月

・母乳、育児用ミルクどちらも欲しがるだけあげましょう。

2か月目（2回食に移行したら）

・母乳は欲しがるだけあげましょう。

・育児用ミルクは、200ミリリットルを限度に1日3回位。食事の後は、食べた量が多くなってきたら150ミリリットルを限度にしましょう。（食べる量が少ないうちは、200ミリリットル位飲んでも大丈夫です。徐々に減らしていきましょう。）

・水分欲しさに、たくさん育児用ミルクを欲しがる赤ちゃんもいます。白湯（1回沸騰させて冷ました常温または微温の水）の哺乳瓶も用意して水分補給してあげましょう。

哺乳瓶が苦手な赤ちゃんは、スプーンで水分補給をし、慣れて来たらストローやコップに慣らしていきましょう。

実践編

離乳食を作ってみましょう。1週目は、おかゆからスタートしてみましょう。

主食 ごはん、うどん、パン

おかゆ（とろとろ）

注意すること： 初めのおかゆはつぶつぶが少しでもあると飲み込めないことがあります。ごはんを、滑らかにするのが大変な場合は、市販のお湯で溶かすだけの顆粒のおかゆを利用したり、スタートはじゃがいもにするとスムーズにいきます。

2～3日目になると少しのつぶつぶが混じっていても飲み込めるようになります。

かたさの目安

プレーンヨーグルトをかき回して滑らかな状態。
スプーンからポタポタ垂れる状態です。



最初の離乳食は、とても少量です。
大人のごはんから作りましょう。

- ① ごはんは、なるべく温かいうちに作りましょう。
冷めてくるとごはんに水分が入らなくなり、潰すのが大変になります。



- ② 普通に炊いたごはん大さじ1を潰して大さじ5杯強のお湯を加え、かき回します。なるべくごはんが温かいうちに行うと柔らかくなります。



- ③ ラップをふんわりかぶせ電子レンジに入れ、500ワットで2～5分加熱します。
(電子レンジによって違います。)
様子を見ながら、加熱しましょう。



- ④ 最初に、すり鉢にごはんだけすくい取り、すり棒でたたきながら、すり鉢の周りに押しつぶすようにすりつぶします。少しずつ一緒に入っていた水分を足しながら、溶きのばしていきます。



⑤ 滑らかになったら、できあがりです。

ごはんが潰し難い時は、茶こしで裏ごししてください。



最初の1日目は、1さじだけ食べさせてみましょう。赤ちゃんが、嫌がらないようなら次の日に2さじ食べさせてみましょう。

このように、1日1さじずつ増やして行き5さじ食べられるようになったら、野菜を始めましょう。

おかゆは、食べ慣れたらつぶつぶが少し入っても大丈夫です。むしろ少しずつ、つぶつぶが入っているおかゆにしていきましょう。硬さも滑らかな状態から少しずつ、ぴちゃぴちゃしたおかゆ、べたべたしたおかゆに水分の調節をしましょう。

量が増えてきて、軟らかいおかゆを食べられるようになったら、ごはんを鍋に移し煮たほうが早く柔らかくなります。

◎うどん・パンがゆ

うどんは、みじん切りにして潰してからお湯を足してレンジで加熱します。加熱したものを、おかゆと同じようにすり鉢で滑らかにしていきます。おかゆと同じように、少しずつ硬さを変えていきます。

パンは、食パンの耳を取って白い部分をちぎって煮ます。すり鉢で滑らかにしやすい食材ですが、パンの種類によっては、卵や乳製品、バターが入っています。

初期の赤ちゃんは、油や脂肪を取ると下痢になってしまうので卵や乳製品、バターの入っていないパンを選びましょう。

副菜 野菜類

おかゆを1週間続けて食べられるようになったら、野菜を足していきましょう。

野菜は、毎日種類を変えても大丈夫なので「月齢別食材開始リスト」を確認しながら、いろいろな野菜を食べさせましょう。

じゃがいも

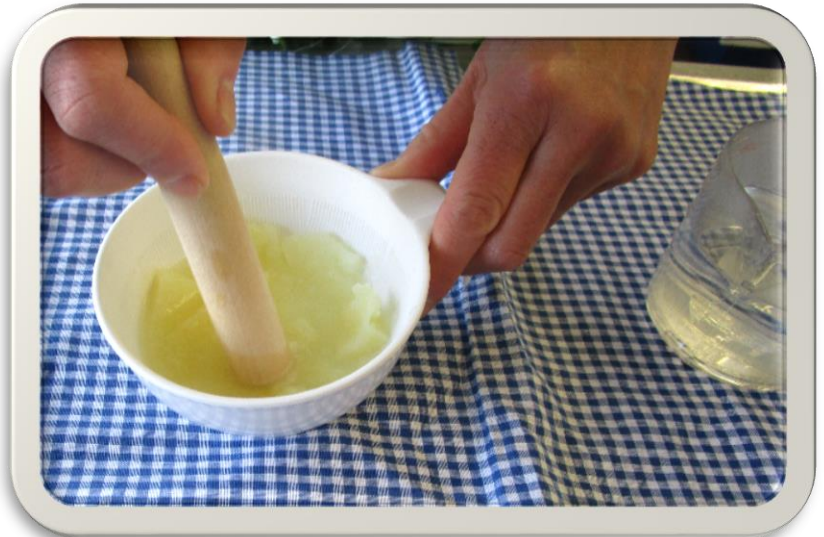
① 大人用の料理（味噌汁や肉じゃが等）で、ゆでている途中の味付け前のじゃがいもを離乳食用に取り分けましょう。



② すり鉢とすり棒ですりつぶします。



③ お湯を少しずつ入れながら、滑らかにしていきます。



④ できあがりです。



にんじん

- ① 大人用の料理（カレーや肉じゃが等）で煮ている味付け前のにんじんを少量離乳食用に取り分けましょう。（できるだけ柔らかく煮たものがつぶしやすいので、取り分けた後に別鍋でもう少し煮てください。）



- ② お湯を少しずつ足しながらすり鉢で滑らかにします。



③ できあがりです。



かぶ

かぶは、皮をむいて、いちよう切りにしたあと離乳食分をゆでましょう。

- ① ゆでたかぶを、すり鉢に入れすり棒ですりつぶします。かぶは、水分が多いのでお湯を入れすぎないように注意しましょう。かぶの繊維が、すり鉢に残りますが、繊維は食べられないので、食べさせないようにしましょう。



② できあがりです。



小松菜

小松菜は、繊維が多いので柔らかい葉先だけを使用します。
残りの部分は、大人用の料理に使いましょう。



ここだけ使う



① できるだけ細かくみじん切りにします。



② すり鉢で滑らかになるまですり潰します。小松菜は水分が多いのでお湯は様子を見ながら、足しましょう。



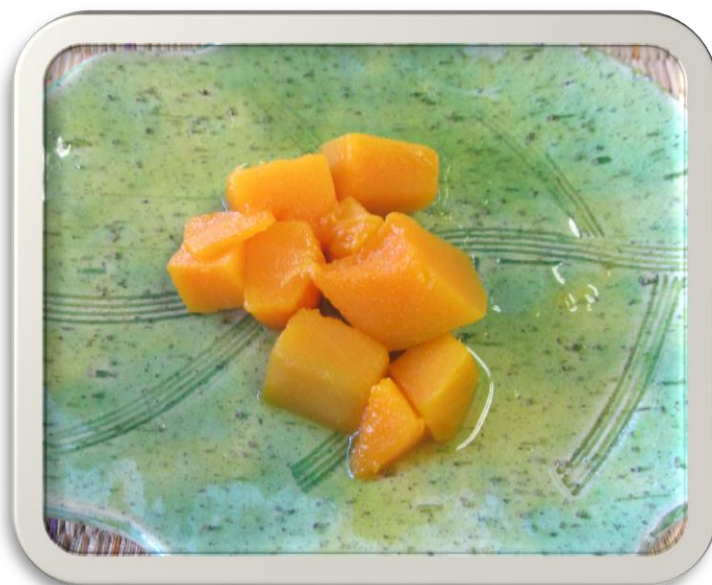
- ③ できあがりです。
ほうれん草も同じように作ります。

*すり鉢に繊維が残りますが、赤ちゃんには
食べさせません。



かぼちゃ

- ① 大人用のかぼちゃの煮物を作る途中で、
味付け前のかぼちゃを離乳食用に取り
分けましょう。



- ② すり鉢に入れてすり棒でつぶします。
お湯を足しながら、滑らかにしていきます。



③ できあがりです。

最初の1日目は、おかゆ5さじに野菜を1さじだけ食べさせてみましょう。赤ちゃんが、嫌がらないようなら次の日に2さじ食べさせてみましょう。

このように、1日1さじずつ増やして行き5さじ食べられるようになったら、豆腐を始めましょう。



注意しましょう！

卵・乳類などたんぱく質の多い食品は、食物アレルギーの反応が出る可能性があります。ごく少量を食べさせて、変化の無いことを確かめてから量を増やして行きましょう。

主菜 豆腐等

野菜を始めて1週間が経ち、おかゆと野菜が順調に食べられるようになったら、主菜の離乳食を始めましょう。

主菜はたんぱく質の多い食材になるので、食物アレルギーの反応が出る赤ちゃんもいます。初めての食品を与えるときは、体調の悪い時を避けて、1口ずつ進めていきましょう。

初期の離乳食では、絹ごし豆腐から始めて、次は白身のお魚、鶏肉のささ身などに進めていきましょう。

豆腐（絹ごし豆腐を使います。）

- ① 大人の料理（みそ汁や冷ややっこ等）から豆腐を離乳食用に取り分けます。必ずゆでましょう。



- ② すり鉢に入れてすり棒でつぶします。
割と簡単につぶせるので、スプーンで崩して食べさせても大丈夫です。



- ③ 出来上がりです。

最初の1日目は、おかゆ5さじと野菜5さじに豆腐1さじを食べさせてみましょう。
赤ちゃんが、嫌がらないようなら次の日に2さじ食べさせてみましょう。

このように、1日1さじずつ増やして行き5さじ食べられるようになったら、白身魚や鶏ささみ肉を始めましょう。

また、食べる量が安定していたら1日2回食にして行きましょう。



◎白身の魚、鶏肉のささみも食べさせてみましょう。

豆腐に比べるとすり潰しにくいので、よくゆでた白身魚（又は鶏肉のささ身肉）をまな板の上でみじん切りにしてから、すり鉢ですり潰しましょう。

どんな食材が離乳食に適しているかは、

ダウンロード3 ～月例別食材リスト～を参照してください。

