

# 離乳食を始めましょう

今は母乳やミルクから栄養をとって成長している赤ちゃんですが、これから1年ぐらいかけ赤ちゃんの成長に合わせ、少しずつ食品から栄養をとれるように離乳食をすすめていきます。

お母さんも赤ちゃんも初めての離乳食。赤ちゃんそれぞれに個性があり、思うようにいかないこともあると思いますが、赤ちゃんの様子を見ながら、楽しんで一步一步進めていきましょう。

## 【離乳食を始める時期】

- ☆ 5～6か月頃（授乳の間隔は3～4時間、生活リズムを整えましょう）  
（離乳食を始めたら、同じ時間にあげるようにしましょう）

## 【離乳食を始める目安】

- ☆ 首がすわり、しっかりしてきた
- ☆ 支えてあげると、座れるようになってきた
- ☆ お母さんが食べているのをじっと見る
- ☆ よだれが多くなる
- ☆ 口をもぐもぐ動かす



こんなサインが出て、  
発育が良好なら準備OK!  
赤ちゃんの体調のいい日に  
始めましょう！！



## 【何をあげるの？】

- ☆ 10倍がゆスプーン1杯から、少しずつ増やしていきましょう
- ☆ 始めは水分の多いポタージュ状で、慣れてきたら水分を減らしてジャム状に固さを進めましょう
- ☆ 初期は味付けをする必要はありません

## 《増やし方の目安》

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10倍がゆ (つぶす) 	■	■	■	■	■	■	■	■	→ 少しずつ増やす											
野菜 (ゆでてつぶす) 								■	■	■	■	→ 少しずつ増やす								
たんぱく源 (ゆでてつぶす) 															■	■	■	■	■	■

※ この場合のスプーン（■）はティースプーンです  
 ※ 初めてあげる食品は1日1品に1さじから、初めての物が重ならないようにあげましょう

# 少しずつ種類を増やそう



★上記の野菜は例です。アクや繊維が少ないものから種類を増やしていきましょう

## 《1日のスケジュール例》

母乳 離乳食	6:00	10:00	14:00	18:00	22:00
	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目



離乳食の後、母乳やミルクは  
ほしがるだけあげましょう



## 《作ってみよう離乳食》

～10倍がゆ～ (お鍋編) **材料：米1に対して水10**

- ① 洗った米と、米の10倍の水を耐熱性の容器に入れる
- ② 鍋に水をはり、鍋の中央に容器を入れ、鍋にふたをして火にかける
- ③ 沸騰したら弱火にして、鍋のふたをずらし吹きこぼれないように40分程度煮る
- ④ 火を止め、ふたをして10分程度蒸らす
- ⑤ おもゆとおかゆに分けておかゆをすり鉢ですりつぶし、おもゆでポタージュ状に固さを調整する

～カボチャのミルク煮～ **材料：カボチャ20g ミルク少々**

- ① カボチャの皮と種を取り、適当な大きさに切る
- ② ひたひたの水で柔らかくなるまでゆでる
- ③ 裏ごしして、ミルクでポタージュ状に固さを調整する



～ほうれん草と豆腐のポタージュ～ **材料：ほうれん草5g・豆腐10g・じゃがいも10g・ミルク20cc**

- ① ほうれん草(葉先)、豆腐は適当な大きさに切り、それぞれ茹でて裏ごしする
- ② じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切り、ゆでて裏ごしをする
- ③ 鍋に①、②とミルクを入れて煮る

※冷凍保存した離乳食は1週間以内に使い切りましょう。