

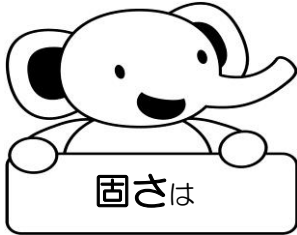
離乳の開始（5、6か月ごろ）

赤ちゃんにとっては初めての食事。飲み込む・舌ざわり・味に慣れるための練習です！

○離乳食スタートの目安は - 5、6か月ごろからはじめましょう！



月齢よりも、赤ちゃんの受け入れ態勢ができたかどうかチェックポイントです。首のすわりがしっかりし寝返りができ、5秒以上座れ、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り、食べ物に興味を示す様子をしていれば準備OK。スタートが早過ぎると、未熟な胃腸や腎臓に負担がかかります。赤ちゃんの心と身体の準備ができてからはじめましょう。



なめらかにすりつぶした状態から開始
(ポタージュ、ヨーグルトくらいのかたさ)

授乳タイムでゆとりがあり、赤ちゃんの機嫌のよい時間にします。だいたい毎日一定時間にします。
一日一回の離乳食です。



素材の味を大切に！ 調味料での味付けは必要ありません。だしを濃い目にとることが、おいしい離乳食をつくるコツです。

赤ちゃんの腎臓は他の内臓器官と同じく、大人のように発達していません。塩分の処理能力も未熟なので、濃い味は腎臓に負担をかけることになります。

ひとさじから始め、ゆっくり量を増やしていきます。

1つの食品で2~3さじ食べたら、新しい食品を与えます。穀類や野菜類が3~4さじ食べられるようになってから、たんぱく質を加えます。この間赤ちゃんの様子を見ながらゆっくり進めます。プリント裏面の「離乳食のすすめ方例」を参考にしてください。

赤ちゃんが嫌がったら決して無理強いせずやめ、2~3日して気分を変えて試してみましょう。



乳の温度と同じくらいにします。
食べさせる前に、味と温度を必ず確かめましょう。



スプーンに少なめに食べ物をとり、スプーンを下唇にのせ上唇が閉じるのを待ちます。
(上唇にこすりつけない)

「ゴックン」と飲み込む練習 メニュー①

～初めのごころ（ヨーグルト状）～

★ ごはんから炊く、つぶしがゆ

ごはん 10g
水 1/2カップ

- ① 小鍋にごはんと水を入れて、ふたを少しずらして強火にかける。
- ② 沸騰したらごく弱火にし、粒がくずれるまで煮て、5分蒸らす。
- ③ スプーンでつぶしたり、裏ごししたりしてなめらかにつぶす。

★ かぼちゃのペースト

かぼちゃ（皮と種を除いて） 10g

- ① 小鍋にかぼちゃとかぶるくらいの水を入れ、軟らかく煮る。
- ② ①をつぶし、ゆで汁でのばす。



★ トマトのペースト

トマト（皮と種を除いて） 10g

- ① 小鍋にトマトとひたひたの水を入れて煮る。
- ② ①をなめらかにつぶす。



ほうれん草や小松菜などのやわらかい葉先を使いましょう。

★ 青菜のきざみ煮

青菜の葉 3～5g

- ① 青菜は熱湯で軟らかくゆでて、細かく刻む。
 - ② ①に水大さじ3を加えて弱火で約10分煮る。
- ※ 食べにくいようなら水溶き片栗粉でとろみをつけるとよい。

★ 白身魚のすり流し汁

白身魚 10g
片栗粉 小さじ1/5



- ① 白身魚は皮と骨を除いてゆでて、すり鉢ですりつぶす。
- ② 小鍋に①と水大さじ4を入れて火にかけ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

★ 豆腐のペースト

豆腐 10g
だし汁 適宜



- ① 小鍋に豆腐を入れひたひたのだし汁を加えて、スプーンでつぶしながら煮る。

おかゆの炊き方

米から炊く場合 <初めて食べるおかゆはお米から炊くのをお勧めします。>

- ① 米1：水10の割合にする。（米大さじ2，水1と1/2カップ）
- ② 米は洗って水気をきり、分量の水に浸して30分以上おく。
- ③ 厚手の鍋に入れ、ふたを少しずらして火にかけ、沸騰したら弱火にして40分程度ゆっくり炊く。
- ④ 火を止め、10分程度蒸らす。

ごはんから炊く場合 <急いだ時>

- ① ごはん1：水5の割合にする。（ごはん1/4カップ：水1と1/4カップ）
- ② 小鍋に入れて20分程度、弱火で煮る。
- ③ とろりとしたら出来上がり。



「ゴックン」と飲み込む練習 メニュー②

～少しは慣れたころ（ジャム状）～

★ つぶしかゆ

ごはん	15g
水	140cc

① 裏面の「初めのころ（ヨーグルト状）」と同様に煮る。つぶし方を少しあらめにする。

※ つぶし加減は赤ちゃんにあわせて加減する。

★ りんごのにんじんのピューレ

にんじん（すりおろし）	小さじ1
りんご	1/8個



- ① りんごは皮と芯を除きすりおろす。
- ② すりおろしたにんじんとりんごを耐熱容器に入れて、水小さじ2を加えてラップをかけ、電子レンジで1分加熱する。

★ 大根のやわらか煮

大根	10g
だし汁	適宜



- ① 大根はゆでて小さく切る。
- ② ①をだし汁とともに小鍋に入れて、火にかけて軟らかくなるまでコトコト煮る。

★ ブロッコリー豆腐

豆腐	10g
ブロッコリー	10g
だし汁	適宜

- ① 豆腐は細かく切り、だし汁で煮てなめらかにすりつぶす。
- ② ブロッコリーは軟らかくゆでて、つぼみの部分だけ細かく刻んで使う。
- ③ ①②をよく混ぜる。

離乳食の調理・基本テクニック

○裏ごし



離乳食をはじめたばかりの時のテクニック。特に青菜などの繊維が多くて飲み込みにくい野菜は茹でて刻んで裏ごしをします。茶こしを使うと便利です。さらにだし汁やミルクでのばすのがコツです。

○すりつぶす



いちごスプーンやフォークでいねいにつぶしてもいいですが、小さめのすり鉢とすりこ木を用意するとラクラク調理できます。豆腐や芋、かぼちゃや白身魚など軟らかい食品は茹でてからすり鉢ですりつぶします。だし汁でのばすと飲み込みやすくなります。

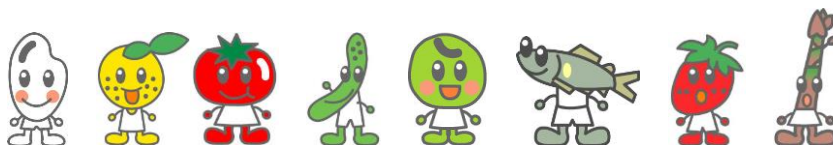
○すりおろす



にんじん、大根、かぶなどはすりおろして、だし汁か水を少量加えて、さっと煮れば、このまま離乳食メニューになります。

★ 白身魚のすり流し

前頁の「初めのころ（ヨーグルト状）」と同様に作る。ただし小さなかたまりが残る程度につぶす。



高知の食育8きょうだい

離乳の開始（5、6か月ごろ）

○食品の種類と組み合わせ

月齢（か月）			離乳の開始（5、6か月ごろ）
一回あたりの量（目安）	I	穀類	つぶしがゆからはじめる
	II	野菜・果物	すりつぶした野菜なども試してみる
	III	魚 又は肉 又は豆腐 又は卵 又は乳製品	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる (きなこもおかゆに加えたりして使うことができる)

母乳やミルクを飲みたいだけ与えます。

※ はちみつは乳児ボツリノス症予防のため、満1歳までは使いません。

○離乳食のすすめ方例（赤ちゃんに合わせて進めましょう）

○=スプーン1さじ

(日)	1~2	3~4	5~6	7~8	9~10	11~13	14~16	17~18	19~20	21~30
穀類 (つぶしがゆから)	○	○ ○	○ ○ ○	→			○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
いも類				○	○ ○	○ ○ ○	→			○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
野菜類				○	○ ○	○ ○ ○	→			○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
豆腐・白身魚							○	○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

様子を見ながら
少しずつ
増やしていきます

○口の動きの発達（5、6か月ごろ）

チュッチュ舌飲み期
(最初は口をあけたまま)

形のある物を口に入れようとする
舌で押し出し、奥まで入ってきた物は
チュッチュと吸う動き

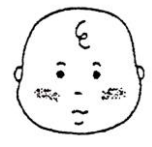


唇は半開き



ゴックン口唇食べ期
(だんだん口を閉じて飲み込む)

口に入った物を
前の方から奥へと送り
飲み込む動き。



閉じて“ゴックン”