

さあ！！離乳食を始めましょう

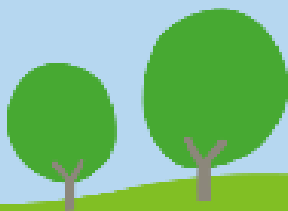
「食べる」世界に赤ちゃんを導く～
離乳は自立への大切な第一歩です。

おっばいからゆっくり“離れる”
～それが離乳

お乳しか口にしなかった赤ちゃんが
大人と同じ固形の食物から栄養がとれるように
少しずつ慣らしていく道のりです。

ちょっと失敗したいハズしたいするのも気にしない
食べる事の楽しみを

赤ちゃんと一緒に味わうことから始めましょう！！



嘉麻市 子育て支援課



離乳食を始める前に



「そろそろ開始」のサイン

生後 5~6 か月頃を目安とします



- 首の座りがしっかりしている
- 支えると座れる



- 寝返りが出来る



- 食べ物に興味を持つ



- スプーンなどを口に入れても押し出す事が少なくなる







お子さんの発達には個人差があるので、あくまでその子のペースに合わせて進めて行きましょう。
離乳食が親子で「食べる楽しさ」を共有する時期になる事を願っています。












離乳食初期（ごっくん期） 生後5～6カ月

離乳食をスタートして1ヶ月までは1日1回食（1日に1回離乳食を食べさせる）になり、目安としては以下になります。

ごっくん期（1回食）				
6時	10時	14時	18時	22時
	 + 			

離乳食を始めて1ヶ月過ぎると2回食になります。

ごっくん期（2回食）				
6時	10時	14時	18時	22時
	 + 	 + 		

もちろん2回目を18時に食べさせてもOKですが

そのリズムを崩さない事が大切です。

赤ちゃんの様子を見てご家庭にあったスケジュールを立ててみてください。

5カ月（1回食）の具体的な流れ

※ 1さじは5gくらい

始めて1週間目							2週間目						
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
<p>① 穀類</p> <p>始めはアレルギーの少ないおかゆから</p> <p>1さじ (5g) → 2さじ (10g) → 3さじ (15g)</p> <p>パンうどんなどでもOK</p>							<p>4さじ (20g)</p>						
<p>② 野菜</p> <p>食後のミルクはのみ たいだけ与えてOK</p> <p>1さじ (5g)</p>							<p>200 cc</p>						
<p>食後の乳量 200 cc</p>							<p>200 cc</p>						

3週間目							4週間目								
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
<p>穀類</p> <p>5さじ (25g) → 6さじ (30g)</p>							<p>子ども茶碗 1/6杯(30g)</p>								
<p>野菜</p> <p>2さじ (10g)</p>							<p>3さじ (15g) → 3さじ (15g)</p>								
<p>③ たんぱく質</p> <p>4週目からたんぱく質のものを</p> <p>1さじ (5g)</p>							<p>豆腐から 1さじ (5g)</p>								
<p>食後の授乳 180 cc</p>							<p>離乳食が増えると乳量は減ってくる 150 cc</p>								

6カ月（2回食）の具体的な流れ

午前

★初めて1ヶ月経ったら2回食にして行きます。

トロトロのものから水分を減らしたドロドロの物にして行きます。

	1週間目 1日～7日目	2週間目 8日～14日目	3週間目 15日～21日目	4週間目 22日～30日目		
穀類	子ども茶碗 1/6杯 (30g)	35g	40g	子ども茶碗 1/5杯(40g)		
野菜	3さじ (15g)		4さじ (20g)	4さじ (20g)		
たんぱく質	1さじ (5g)			2～3さじ (10～15g)		
	食後の授乳 150 cc		130cc			
午後	1日～7日目	8日～14日目	15日～21日目	22日～30日目		
穀類	1さじ (5g)	2さじ (15g)	3さじ (15g)	4さじ (20g)	6さじ (30g)	子ども茶碗 1/5杯(40g)
野菜	2さじ (10g)					4さじ (20g)
たんぱく質			2さじ (10g)			2～3さじ (10～15g)
	食後の授乳 200 cc		150 cc		130cc	

ごっくん期

食べて飲み込むまでの3つのステップを理解しましょう！！

- 1 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待つ
- 2 上唇で挟んでとり込むのを待ってからスプーンをゆっくり水平に引く
- 3 舌を前後に動かして食べ物を奥に持って行き飲み込む **(ごっくん)**

最初は膝の上に抱っこした状態で食べさせてあげてください。
月齢が上がるにつれ、ラックなどにお座りさせて与えます。



これはNG



- 口の中までスプーンを入れる
- 上あごにこすりつける

ごっくん期！！ 食べる量、栄養バランスは気にしなくてOKです。

母乳やミルクで栄養を摂る時期です。

お母さんもゆっくり離乳食のことを理解する時期だとおもってください



ごっくんに慣れるまで最初はなめるだけで舌の上にお粥を置くことが出来なかったり、口の中に入れて**ごっくん**しようとしているけれど口からどんどんお粥が出てきたり、それを繰り返しながら上手に**ごっくん**で来るようになるのです。

★おかゆの作り方★

お米から作る

	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ	軟飯
米：水	米1：水10	米1：水7	米1：水5	米1：水2
作りやすい分量	米大さじ2：水 300ml	米大さじ2：水 1カップ強	米大さじ3：1 カップ強	米0.5合：水 180～130ml

作り方①

- ①米は洗って水気をきり、鍋に入れて定量の水を注ぎ、20～30分おいて十分に吸水させる。
- ②フタをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないようにフタを少しずらして、約50分煮る。
- ③火を止めてきっちりとフタをし、10分ほど蒸らす。

作り方②

コップで作る

- ①深めの湯飲みに洗った米と分量の水を入れて20～30分置く。
- ②家族のご飯を炊くときに一緒に炊飯器に入れて炊き、十分に蒸らす。



ご飯から作る

	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ	軟飯
ごはん：水	ごはん1：水5	ごはん1：水3	ごはん1：水2	ごはん1：水0.5～1
作りやすい分量	ごはん 大さじ2 水 200cc	ごはん 大さじ2 水 150cc	ごはん 大さじ3 水 100～150cc	ごはん 大さじ4 水 大さじ2～4

作り方③

- ①鍋にご飯と水を入れ、火にかける。
- ②沸騰したら、ふたを少しずらして弱火にする。
- ③時々混ぜて10～20分くらい煮たら、火を止めて5～10分蒸らす。
- ④出来上がりは粒が残っているので赤ちゃんに合わせてつぶしましょう。

※混ぜすぎるとのり状になるので注意！

★だしの作り方★

♪簡単こんぶだし♪



熱湯につけるだけで美味しいだしがとれます！

熱湯に昆布を入れてしばらくおいておく
冷まして、保存容器に入れて冷蔵庫へ

♪合わせだし♪

昆布 5cm 角	1 枚
かつお節	1 パック
水	1 カップ



かつお節が沈んだら、ザルや茶こしなどでこします

- ①昆布は切り込みをいれて、水につけ中火にかける。
- ②沸騰寸前に昆布を取り出す。
- ③沸騰したらかつお節を加え、火を止める。
- ④かつお節をこす。



♪野菜スープの作り方♪

野菜	60~100 g
水	2 カップ

※野菜も食べられる大きさに刻んで、
離乳食に利用しましょう！

- ①野菜を2~3種混ぜて薄切りにする。
- ②アクをすくいながらコトコト煮る。
- ③茶こしなどでこす。





離乳食に使える食品の目安



		5～6か月	7～8か月	9～11か月	12～18か月
I	穀類	米、食パン、うどん、そうめん (調理の工夫)	コーンフレーク(無糖)、オートミール	マカロニ、スパゲッティ	そば
	いも	じゃがいも、さつまいも	さといも	長いも(加熱して)	
II	緑黄色野菜	にんじん、ほうれん草、小松菜、 ブロッコリー、カリフラワー、 トマト かぼちゃ	ピーマン、さやいんげん オクラ ニラ アスパラガス		
	淡色野菜 海藻	大根、かぶ、ちんげんさい、白菜、 きゃべつ、きゅうり、玉ねぎ (あくの少ないほとんどの野菜)	なす、しいたけ、ねぎ、 ひじき わかめ 海藻類	れんこん、ごぼう のり(味なし)	
	果物		みかん、りんご、いちご、バナナ、柿、 もも、梨	キウイ、メロン、ぶどう	
III	魚	6か月～ 白身魚(ひらめ、たら、 かれい)	鮭、まぐろ(赤身)、かつお	あじ、いわし、さんま、あさり、かき、 ほたて	さば、いか、たこ、えび、かに
	肉		鶏肉(ささ身)、鶏レバー	鶏肉、牛肉、豚肉	
	豆腐	豆腐 麩 きな粉	豆乳、納豆、高野豆腐	大豆(皮をむいて)	厚揚げ、油揚げ
	卵	固ゆで卵黄ごく少量 ～少しずつ増やす	卵黄 1/2～卵黄 1個	全卵 1/2個～	全卵 2/3～1個
	乳製品		プレーンヨーグルト(無糖) カテージチーズ	プロセスチーズ(少量を味付け程度) 牛乳(少量を調味料として)	牛乳(1歳～)

玄米は消化が悪いので離乳食には不向きです

たんぱく質グループの食品はアレルギーの心配な食品が多くあります。初めて使うときは少量ずつ慎重に！