

離乳食をはじめましょう

離乳食のつくり方ガイド



離乳食とは

- 母乳や育児用ミルクだけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うためのものです。
- 成長や発達に合わせて、かむ力や口の動きを見ながら食べ物の固さ・大きさを変えて進めていきます。
- 栄養や食べる量を考えがちですが、赤ちゃんには個人差があるので、まずは離乳食を食べることに慣れていくことが大切です。
- 食事のリズムを作り、食べる楽しさを教えてあげましょう。



はじめる目安

- 首の座りがしっかりしている
- 支えてあげると座れる
- 食べものに興味を示す
- 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る

原則としてすべて加熱する

肉や魚はもちろん、野菜もすべて加熱します。

最初はすべてなめらかにすりつぶしたもの

始めは、ポタージュ状のかたさが目安です。

味付けは素材の味を大切に・・・

始めのうちは味付けはしません。素材そのものの味で十分です。

最初は1さじ（小さじ1ぐらい）から

初めて与えるものは1さじから。

その後は様子を見ながら量を増やしていきます。

与える時間

できるだけ決まった時間に与えましょう。

赤ちゃんの生活リズムを作る上で大切です。

離乳食のすすめ方は、発育曲線で確認を

定期的に身長や体重を測定し、発育曲線のカーブに沿っているか確認しましょう。

あげる時のポイント

ゆったりした気持ちで、笑顔で話しかけながらあげましょう。

2

すすめ方の目安

増やし方の目安

赤ちゃんの様子を見ながら1さじずつ増やしましょう。

| | おかゆ | 野菜 | 豆腐 | |
|---------|---|---|---|---|
| 1、2日目 |  1さじ | | | |
| 3、4日目 |  2さじ | | | |
| 5、6日目 |  3さじ | | | |
| 7、8日目 |  4さじ |  1さじ | | |
| 9、10日目 | 5～6さじまで増やす |  2さじ | | |
| 11、12日目 | |  3さじ | | |
| 13、14日目 | |  4さじ |  1さじ | |
| 15、16日目 | | 5～6さじまで増やす | |  2さじ |
| 17日目以降 | | | | 3さじ～増やしていく |

授乳と離乳食のスケジュール例

| | 5、6か月頃 1日1回食 母乳やミルクは飲みたいだけ与えましょう | 7、8か月頃 1日2回食 食品の種類を少しずつ増やしましょう | 9～11か月頃 1日3回食 家族一緒に食卓を囲む体験をさせましょう |
|-------|---|---|---|
| 6:00 |  |  | |
| 7:00 | | |  +  |
| 10:00 |  +  |  +  | |
| 12:00 | | |  +  |
| 14:00 |  |  | |
| 17:00 |  |  +  ※離乳食を14時にしてもよい |  +  |
| 20:00 |  |  |  |

3

フリージング（冷凍）の活用方法

おかゆやだし汁、野菜などよく使うものは
まとめて作って冷凍しておく便利です。



1. 十分火を通し、冷ましてから冷凍しましょう
2. 清潔な容器に一回分ずつ小分けにしておく便利です
3. 使う分だけ解凍し、必ず加熱して使いましょう
4. 再冷凍は雑菌が増えるのでやめましょう
5. 1週間以内に使い切りましょう ~食品名と冷凍した日付を書いておくといいでしょう。~

4

食べやすくなるひと工夫

奥歯が生えそろう3歳くらいまでは食べにくい食材がありますが、ほんのひと手間で食べやすくなります。



| 食材（例） | 食べにくい理由 | 食べやすくなるひと工夫 |
|-------------------|--------------|-------------------|
| レタス・白菜・わかめ | うすくてぺらぺらしている | 加熱してやわらかくする |
| 豆・トマト | 皮が口に残る | やわらかく煮る／皮をむく |
| かたまり肉 | 固すぎる | 繊維を断つように薄く切る |
| ひき肉・ブロッコリー・カリフラワー | 口の中でまとまりにくい | 他の食材と混ぜる／とろみをつける |
| こんにゃく・かまぼこ・ちくわ・貝類 | 弾力がある | 小さく切る／切れ目を入れる |
| ゆで卵・いも類 | 口の中でパサパサする | 他の食材と混ぜる／水分を加える |
| 生野菜・果物 | 口の中でゴロゴロする | 加熱する／すりおろす |
| キャベツ・きのこ | 繊維が強い | 加熱してやわらかくする／小さく切る |