はじめよう離乳食

離乳とは・・・

母乳からゆっくりと離れ、食べ物に親しみながら噛んで飲み込むことを体験していくことです。
この短い期間を大切に、お母さんも一緒に楽しみながら離乳食と向き合ってみましょう。

始めるときのチェックポイント

離乳食のスタート時期は
5～6ヶ月頃が適当です

□ 首は座っている □ 食べ物に興味を示す □スプーンなどを口に入れても押し出さなくなる

離乳食のお約束

＊ 赤ちゃんが嫌がるのを無理して進めず、楽しく食事ができる環境を作りましょう

＊ 消化機能がまだ発達していないので、脂肪を控えめ、薄味を心掛けましょう

＊ 調理前はしっかり手洗いをしましょう

＊ 使う器具は丁寧に洗い、煮沸・乾燥をさせたものを使用しましょう

段階別の基本を知ろう

初期（ペースト：5～6ヵ月頃）

まずは空腹時に１日１回。１つの食材を１さじずつから始めましょう。
アレルギーの心配のないお粥から始めると良いです。
無理に進めず、赤ちゃんの様子を見て１さじ、次の日は２さじと増やしてみましょう。
初めて与える食材は、体調の変化に対応できる午前中に与えましょう。

≪固さの目安≫　なめらかにすりつぶした状態（ポタージュ状）
≪調理の方法≫　加熱が基本
≪味　付　け≫　調味料は使わず、昆布だしなどの素材を生かした味付け

～主な食材～

お米

パン

豆腐

芋類

白身魚

すりつぶせる
野菜＆果物

中期（きざみ：7～8ヵ月頃）

決まった時間に1日2回行います。
初めて与える食材は、体調の変化に対応できる午前中に与えましょう。

≪固さの目安≫　舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）、親指と薬指でつぶしてみる
≪調理の方法≫　最初はつぶした状態のものを与え、慣れてきたら少しずつ形のあるものにする
≪味付け≫　まずは多くの種類の食品の味を体験させることが大事
風味付け程度に塩・醤油・砂糖を少量使用してもよい

追加できる主な食材

麺(うどん・素麺)

鶏肉

チーズ

卵黄→全卵1/3

赤身魚(まぐろ)

無糖ヨーグルト

後期（サイコロ：9～11ヵ月頃）

1日3回の食事になる時期です。9か月以降は鉄が不足しやすくなります。
栄養の大半は離乳食で補うようになるため、主食・主菜・副菜と
バランスの良い献立にし、たんぱく源やお野菜が摂れるよう心掛けましょう。

≪固さの目安≫　歯茎でつぶせる完熟バナナ位の固さ
≪調理の方法≫　固めの食材と柔らかめの食材を組み合わせる
手づかみ食べの練習もスタートする（スティック野菜・パンなど）
≪味付け≫　素材の味を大事にし、調味は大人の1/5程度を心がけましょう

追加できる主な食材

牛肉

豚肉

牛乳(調理)

果物

海藻
(わかめ・ひじき)

きのこ類

野菜類
(繊維・アクの少ないもの)

完了期（それ以上：12～18ヵ月頃）

1日3回の食事になり、足りない栄養は1回～2回の間食で補います。
自分の手で食べたがるようになり、スプーンの使い方を覚えはじめます。

≪固さの目安≫　歯茎で噛める肉団子位の固さ
≪調理の方法≫　揚げ物なども少しずつ食べられるようになる
≪味付け≫　調味は大人の1/3～1/2程度とし薄味を心がけましょう

追加できる主な食材

えび

いか

青魚

牛乳(飲料)

あくまで目安ですので、お子様の姿や様子を
見ながら進めていきましょう

離乳食 月齢別 固さ・形態目安

	初　期 (ペースト：5～6ヵ月)	中　期 (きざみ：7～8ヵ月)	後　期 (サイコロ： 9～11ヵ月)	完　了 (それ以上： 12～18か月)
固さの目安	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ	歯茎で噛める固さ
ごはん	まずはスプーン1杯から始める 	 50～80ｇ	 全がゆ90～軟飯80ｇ	 軟飯90～ごはん80ｇ
野菜・果物		20～30ｇ (使用する野菜のいずれか)	30～40ｇ	40～50ｇ
例、ほうれん草		 	 	
例、人参				