

生後5、6か月頃のポイント

- 離乳の開始は「あせらず・ゆっくり・1さじから」
- 口に入った食べ物を嚥下（飲み込む）反射が出る位置まで送ることを覚える時期です。
- この時期は食べる量にとらわれず飲み込む練習をしましょう



まずはこれから！

10倍がゆをつくってみよう

いろんなつくり方があります。自分に合った方法で効率よく♪

お米から炊く方法

<水加減>

お米：水＝1：10

<作り方>

- ①鍋に洗った米と水を入れ、20～30分吸水させる。
- ②ふたをして約40分煮る。できたら約10分蒸らす。

炊き上がったご飯から作る方法

<水加減>

ご飯：水＝1：5

<作り方>

- ①鍋にご飯と水を入れる。
- ②ふたをして約20分煮る。できたら7～8分蒸らす。

炊飯器で炊く方法

<水加減>

お米：水＝1：10

<作り方>

- ①耐熱性の深めの器（湯のみでもOK）に分量の米と水を入れ、炊飯器の中央に置く。
- ②大人のごはんと一緒に炊き上げる。

余った分は小分けにして冷凍保存しておけば便利です♪
1週間程度で使い切ってくださいね



離乳食初期

生後5、6か月頃

さあ始めてみましょう



「そろそろ離乳食」のサイン

- 首のすわりがしっかりして、寝返りができる
- 支えてあげると5秒以上すわることができる
- 食べ物に興味を示して、食べたそうなそぶりを見せる
- 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



「離乳食」を始めるポイント

- 「1さじずつ」あせらず、ゆっくりと
- 母乳や育児用ミルクは、授乳のリズムに沿って子どものほしがるままに与えましょう
- 離乳は楽しくはじめましょう
- 家族の食生活を見直す「チャンス」と考えましょう
- 主食は「10倍がゆ」からはじめましょう



宍粟市食育基本方針
みんなでつなごう 宍粟の「食」
宍粟市 令和元年10月 改訂

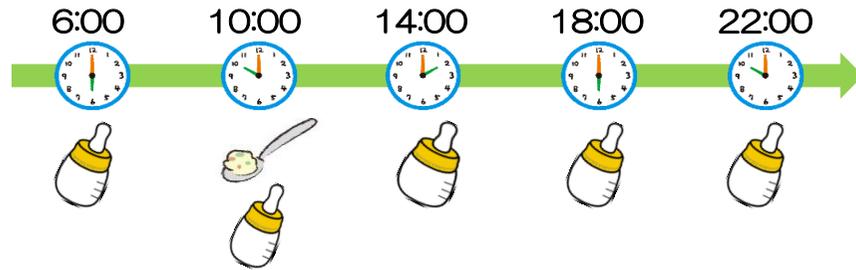


進め方

まずは1日1回おかゆから

母乳・ミルクを与えていた時間のうち、1回を離乳食で与えてみましょう。そのあと母乳・ミルクをほしがるだけ与えましょう。

*あくまでも参考に、あかちゃんにあった時間と量を





離乳食



母乳…今までどおり
ミルク…今までどおり

すすめ方のめやす (一日の目安量)

1さじ
= 計量スプーンの小さじ1

	1~3日	4~6日	7~9日	10~12日	13~15日	16日~	30日~
かゆ類	1さじ	2さじ	3さじ	3さじ	3さじ	3さじ	5さじ
野菜 果物				1さじ	2さじ	3さじ	3さじ
豆腐 白身魚 卵黄(固ゆで)						1さじ	4さじ

※はじめは1さじから始め、徐々に増やしていきましょう。新しい食品を与える時は、1日1種類1さじから与えましょう。
※よく食べるからといって、一度に多く与えることはさげましょう。
※赤ちゃんの成長には個人差があるので、食欲や成長・発達の状況に応じて進めましょう。

形状のめやす

なめらかにすり
つぶした状態
(ヨーグルト・
ポタージュ状)



味つけのめやす

“調味料は必要ない”
が基本！素材の味を
大切にしましょう。



基本

授乳は今までどおり

1日1回食のあいだはどの食材もなめらかにすりつぶした状態

すてっぴ 1

まずは、おかゆ(10倍がゆ)からスタート

すてっぴ 2

おかゆに慣れたら野菜・果物を試してみましょう(1さじから)

すてっぴ 3

野菜や果物に慣れたら、つぶした豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄なども試してみましょう(1さじから)

すてっぴ 4

生後6か月ごろになると、胎児のときにお母さんからもらった貯蔵鉄が減ってくるため、この頃から離乳食で鉄を補う必要があります。

食べさせ方

抱いたり、いすに座らせて
食べる時、こどもの姿勢
を少し後ろに傾けると食べ
させやすくなります。



食材

ちからや体温になる



からだの調子をととのえる



からだをつくる



※はちみつ・黒砂糖は乳児ボツリノス症予防のため満1歳まで使いません。

※飲用の牛乳は1歳を過ぎてから。
プレーンヨーグルト同様7・8ヶ月
から離乳食の食材として利用は可能。