

# 食育教室「はじめての離乳食」

## <離乳食スタートのサイン>

- 生後5か月過ぎて首がすわってきた
- 支えてあげると座れる
- 家族が食べている様子を「食べたい!」という顔をする
- スプーンを口もとに当てたときに下で押し出さない
  
- 授乳間隔が3~4時間空いていると離乳食のペースがつかみやすい



## <離乳食のあげ方>

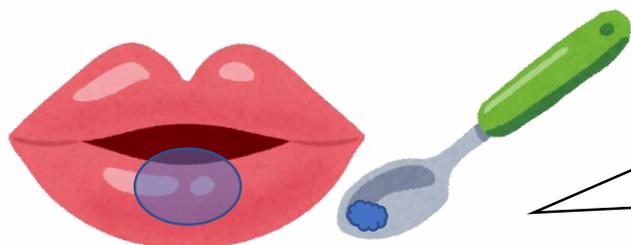
### 【スプーン】

先が小さい、柄が長い、深さが浅い  
プラスチック製などがおすすめ

### 【あげ方】

赤ちゃん用のいすなどに座らせる  
赤ちゃんの口が見える、向かいや横に座る

初めて食べるものは  
離乳食用スプーンで  
1さじから!



スプーンの先に少量すくう  
下唇の中央にスプーンをのせる  
上唇がおりてくるのを待つ  
口が閉じたらスプーンをスッと引く

## 離乳食の進め方の例（離乳食開始から1か月程度） 形状:ペースト状

スタートから	1~3日	4~6日	7~10日	11~14日	15~25日	26~30日 〈目安量〉
主食 10倍がゆ						~50g程度(米 の量で5g程度)
副菜 野菜・果物	-	-				~20g
主菜 豆腐や白身魚	-	-				豆腐:~30g 白身魚:~10g

- ・おかゆ:10倍がゆ(米1:水10)
- ・野菜:大きめに切りやわらかくなるまで煮る
- ・豆腐、白身魚:ゆでる ・しらす:ゆでこぼすなどして塩抜きする
- ・卵:固ゆで卵(20分くらいゆでる)の黄身の部分を少量から
- その他  
(パンがゆ:やわらかく煮てペースト状にする(1回~45g程度(パンの量で,4g程度))  
(うどんペースト:やわらかく煮てペースト状にする(1回~40g程度(ゆでうどんの量で10g程度))

- ★ この頃は味つけは不要。
- ♪ ベビーフードも備蓄しながら活用を!

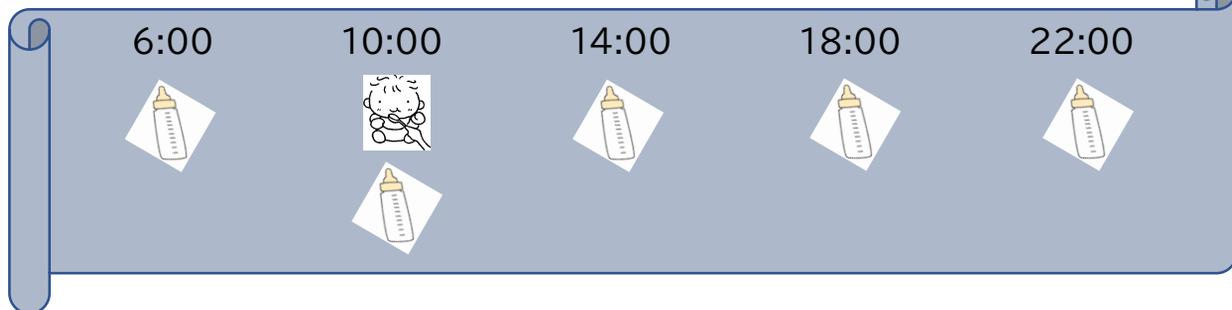


<離乳食を始めた頃>

- ☒ 1日1回 午前中または午後早めの時間帯にあげる
- 🍼 離乳食の後、母乳またはミルクを欲しがらだけあげる

生活リズムが整いやすい、  
食べ物が原因で体調を崩した  
ときに受診しやすい時間帯

【スケジュール例】



<離乳食を始めて1か月を過ぎた頃>

- ☒ 1日2回にしていきます。夜に2回目を入れる場合、19時を過ぎないように
- 🍼 離乳食の後、母乳またはミルクを欲しがらだけあげる

【スケジュール例】



生後5~6か月頃から食べていいもの・与えやすいもの  
食べやすく消化がよいものから始めます

☆**主食の食品**☆

お米（おかゆ） うどん  
食パンの白い部分

☆**主菜の食品**☆

絹ごしとうふ しらす（塩抜き）  
ひらめ たい かれい たら  
（上記のものに慣れてきたら固ゆでの卵黄を  
ごく少量から）

☆**副菜の食品**☆

じゃがいも にんじん 玉ねぎ だいこん かぶ トマト  
ほうれん草 小松菜 白菜 かぼちゃ キャベツ さつまいも  
りんご いちご みかん バナナ

（果物は通常「その他」になりますが、離乳食の始めのころは、「副菜」扱い）

## 注意する食品

- △卵 : 豆腐やしらす、白身魚を試して慣れてから。よく加熱した卵黄から始め、生後7~8か月頃に全卵へ増やしていきます。
- △牛乳 : 生後7~8か月頃になってから。加熱して少量ずつ離乳食に使えます。飲み物としては1歳を過ぎてから。最初は人肌程度に温めて飲ませましょう。ヨーグルトも乳製品。与えすぎには注意しましょう。  
【目安】生後6か月頃で50g（大さじ3杯程度）、生後7~8ヶ月頃でカップのヨーグルト1個程度（70g程度）
- ×はちみつ : 乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは与えないください。
- ★果汁 : ミルクや母乳の不足を招いたり、離乳の進みが悪くなったりすることがあります。必要ありません。
- ★イオン飲料 : 基本的に必要ありません。
- ★赤ちゃん用お菓子 : 必要ありません。

## ＼ ご家族のお食事を振り返ってみましょう / ☆ 主食・主菜・副菜をそろえよう ☆

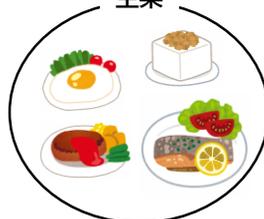
### 副菜

野菜、海藻、いも、きのこなどを使ったおかず。体の調子を整える働きビタミン、ミネラル、食物繊維を供給。

### 副菜



### 主菜



### 主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品などを使ったおかず。元気な体をつくるもと。主に良質のたんぱく質の供給源。

### 主食

ごはん・パン・めん類。エネルギーのもとになる。白いごはんならどんなおかずにも合います。

### 主食



### 牛乳・乳製品

牛乳やヨーグルト、チーズ。カルシウムを多く含みます。



### 果物

ビタミン、ミネラルが豊富。

## ● 主食・主菜・副菜をとる食事のポイント ●

### 一汁三菜を揃える

お惣菜を買ってきて一品として追加してもOK



### 単品料理のときには小鉢をプラス

単品料理だけだと、不足する食材が... 小鉢をプラス!



### 具たくさんにしましょう



(例) かけうどんに自宅にある野菜や肉を追加して具たくさんのおうどんに!

### 工夫と時短で朝ご飯もバランスよく!



前日の夕食を少し多めに作って朝食に!

1日に2食は主食・主菜・副菜をそろえたお食事を目指しましょう♪  
ご家族のお食事で主食・主菜・副菜がそろっていると、  
お子さんのお食事もしろいやすくなります。  
この機会にご家族でお食事を見直してみましよう!



## 副菜・にんじんとりんごのペースト

材料	
りんご	1/8切ぐらい
にんじん	1cmぐらい

- ① にんじんはやわらかくなるまでゆでる。(野菜スープとして他の野菜と一緒にゆでててもよい)
  - ② りんごは皮をむいてすりおろし、ひと煮する。(水分が少ない時は水を少量を加える。)
  - ③ りんごと人参を混ぜる。野菜スープなどを加えてちょうどいい固さに調整する。
- ※ 多めに作る場合は、りんごを薄切りにし鍋に入れ水を入れずに煮る。(りんごから水分が出てくる。)りんごが透明になったら火を止め、あら熱がとれたら裏ごしする。



## 主菜+副菜・ほうれん草としらす和え

材料	
しらす	小さじ1
ほうれん草の葉先	3枚ぐらい
野菜スープか白湯	適量

- ① しらすは沸かした湯に入れ、1分ほどゆでてしっかり塩分を抜く。
- ② ほうれん草の葉先はやわらかくゆでる。
- ③ しらすとほうれん草をすり鉢ですりつぶすか裏ごし、野菜スープか白湯でのばす。

○ しらすの味で、だし汁を入れなくても風味よく食べられます！

## 副菜・トマトのペースト

材料	
トマト	1/2個ぐらい

- ① トマトは湯むきして、横半分に切り、スプーンで中の種をとる。
- ② 細かく刻んで小鍋に入れて煮、やわらかくならスプーンの背でつぶしてなめらかにする。

### トマトの皮むき

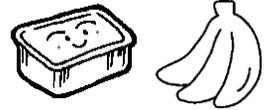
・湯むき: トマトに切り込みを入れてお玉にのせ、鍋に沸かした熱湯に20秒ほど入れて引き上げ、冷水につけてむく。



## 主菜・豆腐とバナナ和え

材料	
絹ごし豆腐	1/12丁(3cm角)ぐらい
バナナ	1cmぐらい

- ① 鍋に湯を沸かし、沸騰したら豆腐を入れて2~3分ゆで、水気を切ってすりつぶす。
- ② バナナは筋をとって豆腐と混ぜ、なめらかになるまでつぶす。



○ 豆腐だけでもおいしいですが、バナナを混ぜると甘味が加わり、食べやすくなります。

## ブレンダーはあった方がいい？

### 【メリット】

- ・一度にたくさんの量を作り、冷凍する場合に向いている。
- ・お子さんが大きくなったらスープやお菓子作りなどで活用できる。

### 【デメリット】

- ・ある程度の食材量がないと、碎けない。(はじめて試す食材はひとさじ分なのでごく少量)
- ・使い慣れていないと使用準備・片づけに手間がかかる。
- ・機種や食材によっては繊維質が残って滑らかにならないため、赤ちゃんが上手に食べにくい。

## 食器は消毒した方がいい？

生後5~6か月頃になると、自分の手足をしゃぶったり身近なものをなめたりするようになるため、一般的には食器の消毒が不要と言われていています。

食後は雑菌が繁殖しないうちに早めに洗い、よく乾かして清潔な場所に保管します。

おろし金や裏ごし器など食材が詰まりやすいものは詰まっているものを除きながら洗います。

洗うときに使用するスポンジの衛生を保つため、新しいものを赤ちゃん用で使用し、大人用のお下がりにしていくと効率的。