

はじめての離乳食



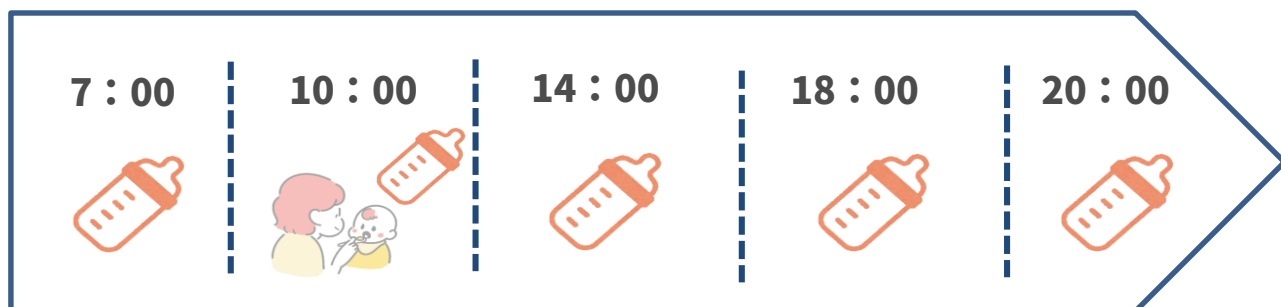
離乳食をはじめるサインって？

生後5か月を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に興味がありそう
スプーンを口もとに当てた時に、舌で押し出さない



※親子ともに体調がよく、時間に余裕があるときに始めましょう。
※午前中、または午後の早めの時間にスタートします。

【例】



※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るだけあげる。

万が一、食べ物が原因で
体調を崩した際に病院を受診
できる時間帯を意識しましょう！

環境

食べさせる人は、赤ちゃんの口が
見える位置に座る
「いただきます」や「おかゆだよ～」
などの声かけを



スプーンの使い方

スプーンは、先が小さく、深さが浅い物、
柄が長い物を選ぶと与えやすいです。

★初めて食べるものは、離乳食用の
スプーン1さじずつです。

- ①下唇をちょんちょんとすると、お口が開く
- ②お口が開いたら下唇の中央にスプーンをのせる
- ③上唇が閉じて、食材を取り込むのを待つ
- ④口が閉じたら、スプーンを水平にスッと抜く
- ⑤赤ちゃんがゴクケンしたら、次の1さじを
すくってあげる
- ⑥最後に、「ごちそうさま」をしてお口を拭く



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

初期から食べられる食材

順番は守りつつ、さまざまな食材を取り入れましょう！

主食

からだを動かすエネルギー源
毎食必ず食べましょう！

お米（おかゆ）うどん
食パンの白い部分

主菜

たんぱく質を多く含み
からだを構成する栄養素

絹ごし豆腐 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

ビタミン・ミネラルを豊富に含み
体の調子を整えます

にんじん 玉ねぎ だいこん
ほうれん草 かぶ トマト
小松菜 白菜 キャベツ
ブロッコリー さつまいも
かぼちゃ じゃがいも

りんご 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）



★離乳食のあと母乳やミルクは赤ちゃんが
欲しがるだけあげましょう。

注意が必要な食品？



牛乳をしっかり飲むのは
1歳過ぎてから。
7か月以降、パンがゆやしチュー
など離乳食に少量使うのはOK



はちみつは乳児ボツリヌス症
予防のため1歳までは与えません。
赤ちゃんに与えるものは食品の表
示を確認！



果汁やイオン飲料は特に
飲ませる必要はありません。
離乳食で果物を与えるのは
OKです。

作り方

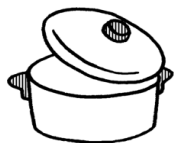
おかゆ

はじめは、この10倍粥をなめらかにつぶした「つぶし粥」からスタートします

① スタンダードおかゆ

米+米の10倍ぐらいの水

弱めの火加減にして、
米がやわらかくなる
までゆっくり炊く。
(20分ぐらい)



② インスタントおかゆ

米+米の10倍ぐらいの水

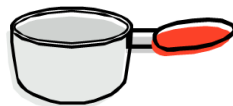
ごはんを炊く
ときに、一緒
に炊く。



③ 簡単おかゆ

ごはん+ごはんの5倍ぐらいの水

約20分間
コトコトと煮る。

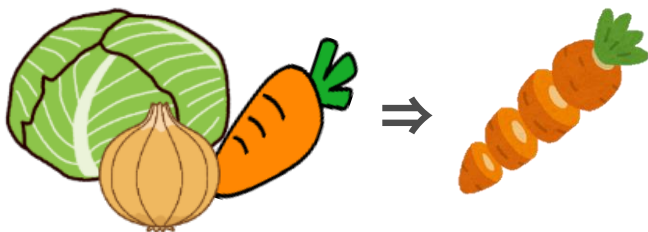


パンがゆ：やわらかく煮てペースト状にする（1回～45g程度（パンの量で.4g程度））

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））

野菜

基本のスープレックがあるとても便利です◎味付けはしません



野菜は大きく切って加熱した方が
芯まで柔らかくなります！



裏ごし器は
1つあると便利です！

豆腐・しらす・白身魚・卵

まずは豆腐から！茹でてつぶします。しらすは塩抜きを忘れずに◎



しらす：ゆでこぼすなどして塩抜きする

白身魚はお刺身が便利です◎



卵：固ゆで卵（20分くらいゆでる）
黄身の部分を少量から

ベビーフード

様々な種類があるので試してみましょう！

災害時にベビーフードを食べることができるよう日ごろから
ローリングストックがおすすめです◎

食べたことのある食材のみのベビーフードから
試していきましょう！



食物アレルギーについて

・自己判断はNG！

心配だからといって自己判断で与えない食品を増やすと、栄養が足りなくなってしまう心配があります。

・初めて食べる場合はなんでも要観察

食べた後、いつもと様子が違う場合はかかりつけ医に相談してみましょう。はじめて食べる食材はいつもひとさじから！

・成長と改善

食物アレルギーは成長とともに改善する場合も多いです。

医師の診断を受けた場合は、指示に従いましょう。



自己判断はNGです！

離乳食初期のかんたんレシピ

にんじんとりんごのペースト



【材料】

りんご 1/8切れくらい・にんじん 1cmくらい

【手順】

- 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。

豆腐とバナナ和え



【材料】

豆腐 3cm角くらい・バナナ 1cmくらい

【手順】

- 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。

※豆腐そのままでもおいしいですが、バナナが混ざると甘味が加わり食べやすくなりますよ

ブレンダーは必要？

【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】

- ・ある程度の食料量がないと、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。

こんなとき、
どうすれば???



食器は消毒する？

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い、大人用のお下がりにしていくと効率的。