

ごっくん離乳食

離乳食はいつから始めるの？

- 生後 5～6 か月頃
- 首のすわりがしっかりしている
- 5 秒くらい座れる
- 大人の食べているものに興味を示す
- スプーンなどを口にいれても舌で押し出すことが少なくなる



離乳初期 (生後 5～6 か月頃)

離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが主な目的です。



離乳食の回数

1 日 1 回

食べ方

口を閉じて取り込み、口に入ったものを舌で前から後ろへ送り込み
飲み込むことができますようになります



栄養源の主体は
母乳・ミルク

離乳食と授乳のスケジュール例

母乳やミルクは、授乳リズムに沿って、飲みただけ飲ませます。

食品の進め方は？

- 初めて食べる食品は 1 日 1 種類とし、離乳食用スプーンで 1 さじ食べさせます。アレルギー反応や、消化の状態を見ながら、少しずつ量を増やしていきましょう。
- 食後の体調変化について心配なことがあったら、自己判断しないで、必ず受診しましょう。

1 日目 60 日目

① 穀類



つぶしがゆ (米)

まずは、
つぶしがゆ (10 倍がゆを炊き、米粒をすりつぶしたもの)
から始めます。慣れたらじゃがいものすりつぶしや、
うどんがゆ、パンがゆも OK

つぶしがゆに慣れたら、
つぶしがゆと組み合わせて、野菜、果物など種類
を増やしていきましょう。
大部分の野菜はこの時期から使えますが、最初
は食べやすく、調理のしやすいかぼちゃ、かぶ、
にんじん、だいこん、トマトなどが使いやすいです。
(トマトや果物は生のままでも使えます。)

② 野菜・果物



にんじん だいこん かぼちゃ ほうれん草 バナナ など

③ たんぱく質



豆腐



白身魚



中心までしっかり加熱した
固ゆで卵の黄身

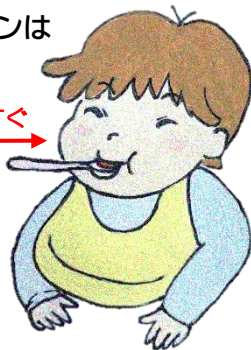
さらに慣れてきたら、
豆腐や白身魚 (たら、カレイ、しらす、ひらめ、たいなど)、
卵黄 (固ゆで) など
種類を増やしていきましょう。

※この資料は、離乳の進め方の目安です。お子さんの成長・発達の状況に応じて進めましょう。

食べさせ方のコツ

スプーンは
水平に

まっすぐ



食べる量にこだわらず、
飲み込む練習をくださいね

慣れるまでは、
だっこで

あーん



最初のうちは、
嫌な顔をする子も

ヴェー

声かけしながら



おいしいよー
にんじんだよー



イヤ

ご機嫌ななめの
ときは
無理しないで

離乳食づくりのポイント

- 固さ** なめらかにすりつぶした状態(ポタージュ状)からペースト状、慣れてきたら粗つぶしに。
- 味つけ** 初期は味つけ不要、だしの使用は可。
- 温度** しっかり加熱し、人肌程度にする。
- 衛生** 新鮮な食材を使う。
手指・調理器具・食器はていねいに洗い、清潔に保つ。

！注意！

ハチミツ、ハチミツを使った料理やハチミツ入りの飲料・お菓子などの食べ物は、乳児ボツリヌス症予防のため、1歳を過ぎるまでは食べさせてはいけません。

初期の献立例 つぶしがゆ、にんじんペースト、豆腐ペースト ※離乳食開始後、1か月程度の献立例です。



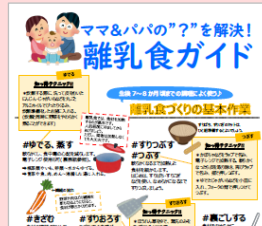
離乳食づくりをラクにする方法

フリージング おかゆや野菜などの離乳食を多めに作って冷凍し、再加熱して食べさせることができます。

ベビーフードの利用 手作りの離乳食と合わせることで、食品数、調理形態を豊かにしてくれます。食材の固さや大きさを手作りする時の参考にもできます。

資料「ママ&パパの“？”を解決！離乳食ガイド」➡

あわせてご覧ください



食物アレルギーについて

特定の食べ物を摂取した後に、身体が過敏に反応してしまう症状

- 主な症状：下痢、便秘、嘔吐、じんま疹、呼吸困難、意識障害など
- 原因食物：卵、乳製品、小麦、大豆、そば、ナッツ類などさまざま

発症を心配し、離乳の開始や特定の食べ物の摂取開始を遅らせても、

食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。

**自己判断で対応すると状況が悪化する可能性もあるので、
食物アレルギーが疑われる場合は、医師の診断により対応しましょう。**



母乳やミルクだけを飲んでた赤ちゃんにとって、固形食へと移行するのは大きな変化。最初からうまくいかなくてもあせらずに、お子さんのペースに合わせて、楽しみながら進めましょう。

参考：2019年3月 厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」
2020年4月 公益財団法人母子衛生研究会「授乳・離乳の支援ガイド(2019年改定版)実践の手引き」

あわせてご覧ください

離乳のすすめ方



資料「離乳のすすめ方」

札幌市保健所ホームページ
年代別食育情報
各種資料や動画情報など



「離乳食のすすめ方」
「ママ&パパの“？”を解決！離乳食ガイド」も
ホームページから見られます。

保健センターで電話相談ができます。
お気軽にどうぞ！

お問合せ
お住まいの区の保健センター管理栄養士に
お尋ねください



さっぽろ市
02-F06-24-332
R6-2-250

SAPPORO