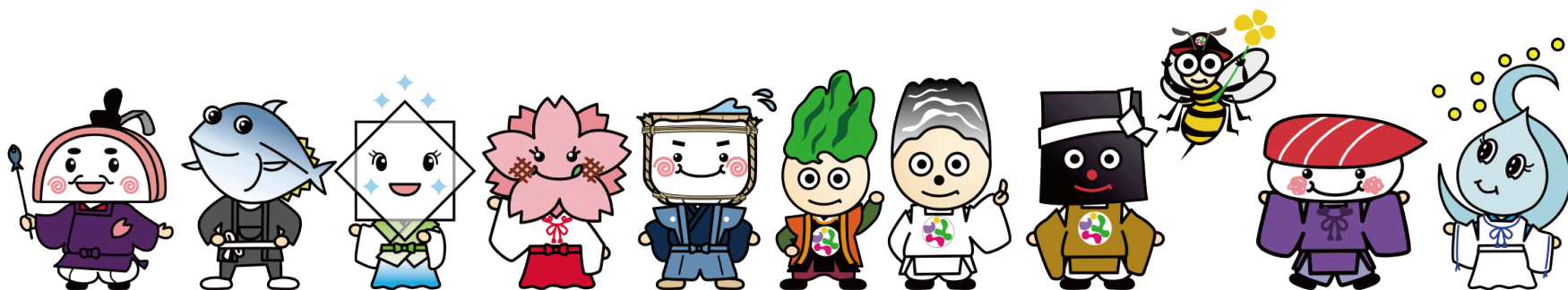


はじめての離乳食

～離乳初期編～



塩竈市健康福祉部健康推進課

はじめての離乳食

1. いつから? なにから? どのくらい?
2. 離乳食作りで気をつけること
3. 与えるときのチェックポイント
4. この時期の離乳食Q & A
5. 今日のまとめ



いつから始めればよいの？

《 離乳食開始の目安：5～6か月 》

- 首が座っている
- 支えると座ることができる
- 食べ物に興味を示す
- 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 等

どの時間帯に与えればいいの？

初めての離乳食、初日は…

***赤ちゃんの体調が良い日**



今までの授乳のリズムに合わせて

***平日の午前中10時頃(授乳前)**

昼間、目覚めているときに
離乳食をあげると、
胃腸への負担が少なく、
受け入れも良いから!!

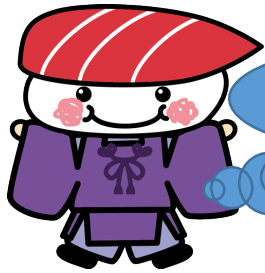
がおすすめ！

なにから与えればいいの？

【 離乳初期 】 生後5～6か月頃：お口を閉じて飲み込む	
穀類	すりつぶした10倍粥からスタート！
	↓ 1週間後くらい
いも類 野菜	ゆでてすりつぶした野菜なども試してみる
	↓ いもや野菜がある程度食べられるようになったら
豆腐 白身魚 卵黄	豆腐、白身魚なども試してみる (卵は固ゆでの卵黄を耳かき1杯程度から)

どれも なめらかにすりつぶした
ヨーグルト状が目安





ご飯と一緒に炊ける 10倍粥の作り方をご紹介♪

《作り方》

① 洗った米を炊飯釜に入れる。

② 湯飲み茶わんや耐熱容器に、

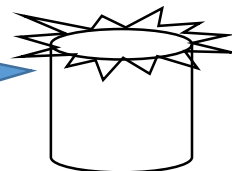
①から米を大さじ1杯取り入れ、水を大さじ10杯加える。

③ **①**の米に水を張り、**②**の容器を釜の中心に置く。

④ 「ご飯」モードで炊飯♪

出来上がり	米	:	水
10倍がゆ	大さじ 1	:	大さじ 10

容器をクッキングシートで
包んでおくと、ご飯が
付かないのでおすすめ♪



どのくらい与えればいいの？

*初めての食品は

1さじ=5ml



離乳食用スプーンでひとさじから

*様子を見ながら



1日ひとさじずつ増やしていく

*野菜は、種類も増やしていく



気をつけること

*調理の前には必ず手を洗う

*食品は必ず加熱する

*食べ残しは与えない



*はちみつは1歳を過ぎるまで与えない

ボツリヌス症予防のため!!

与えるときのチェックポイント

赤ちゃんの腰が安定してるか
反り返ったり上を向いたりしていないか？

スプーンはお口にまっすぐ入れ
抜く時もまっすぐ引いているか



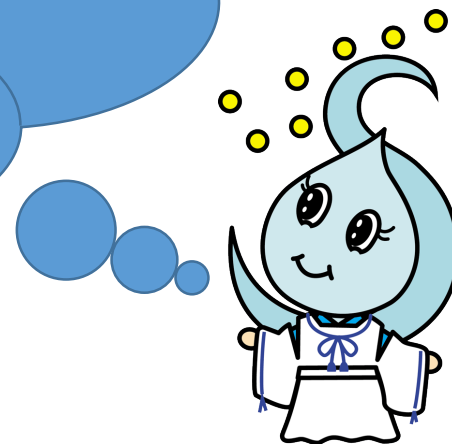
離乳食が楽しい時間になっているか
表情を見て、話しかけながら与えているか？

よくある質問 Q & A

Q. 「離乳食開始前の果汁は？」

A. 「必要ありません！」

最初に甘い味に慣れると、
母乳やミルクの飲む量が
減ったり、必要な栄養素が
摂れなくなる可能性があるため、
今は与える必要はありません。



よくある質問 Q & A

Q. 「おやつやお茶も必要？」

A. 「1歳までは必要ありません！」

この時期の主な栄養源は
お母さんのおっぱい、ミルク！

体調が悪いときや、
夏の暑い時期に脱水が心配なときは、
お医者さんに相談しましょう。





今日のまとめ



【 離乳初期 】
生後5～6か月頃

離乳食開始の
目安

- 首が座っている
- 支えると座れる
- スプーンを舌で押し出さない

離乳食の
食品・回数・量

すりつぶした10倍がゆを、1日1回、ひとさじから

調理の形態と
かたさの目安

なめらかにすりつぶした状態
(ヨーグルトくらいのなめらかさ)

授乳
(母乳やミルク)
の回数

離乳食の食後 + その他の時間に
欲しがるだけ与える