

# はじめての離乳食

## ～離乳初期編～



塩竈市 福祉子ども未来部 子ども未来課

# 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、

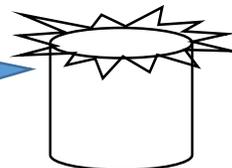
**①**から米を大さじ1杯取り入れ、**水**を大さじ10杯加える。

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

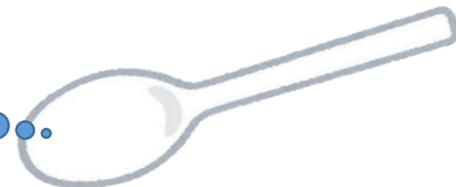
容器をクッキングシートで  
包んでおくと、ご飯が  
付かないのでおすすめ♪



# 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・黒砂糖は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？



赤ちゃんを観察する



栄養バランスは2～3日単位で



赤ちゃんのペースを大切に

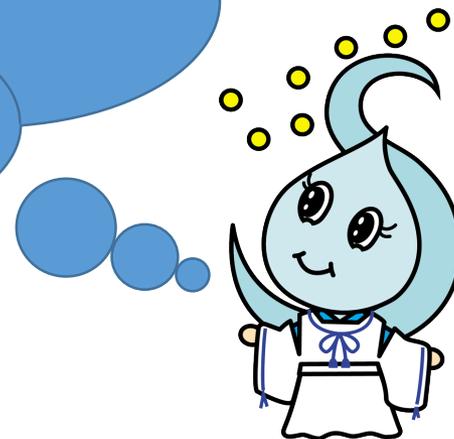


# よくある質問 Q & A

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