

はじめての離乳食

離乳初期（5～6か月）



離乳食とは？

母乳や育児用ミルクなどの
乳汁栄養から、少しずつ形や固さの
ある食べ物に慣れ、幼児食に
移行するための練習のこと。

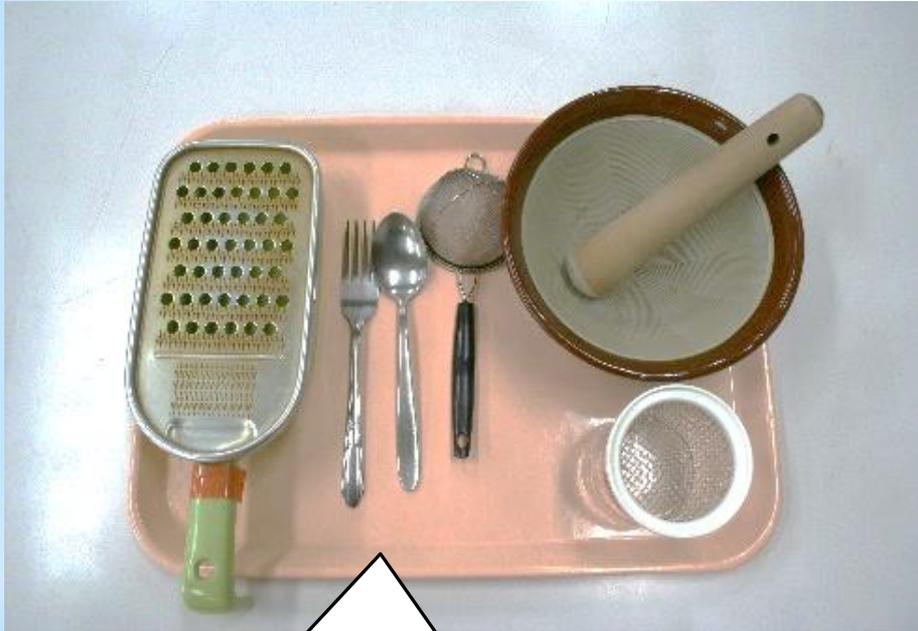


離乳食の目的

- ① 栄養を補給する。
- ② 噛む力、消化能力の発達を促す。
- ③ 五感（味覚・臭覚・触覚・視覚・聴覚）の発達を促し、食事の自立心を育てる。
- ④ 食事のリズムを整え、将来の食習慣の基礎を育てる。



☆離乳食作りに必要な調理道具☆



おろし器
フォーク
スプーン
茶こし

すりこぎ
すりばち
裏ごし器



ゴムベラ
しゃもじ
片手鍋（小）

離乳食作りの主な注意点

- ❁ 調理前に手洗いをしましょう。
 - ❁ 調理道具はしっかり洗浄し、清潔に保管しましょう。
- ※ 赤ちゃんは細菌に対する抵抗力が弱いため！



離乳食の進め方の目安



| 月齢 | 5～6カ月 | 7～8カ月 | 9～11カ月 | 12～18カ月 |
|--------|-----------------------|----------------------|---------------------------|------------------------|
| 回数 | 1回/日 | 2回/日 | 3回/日 | 3回/日 |
| 舌の動き | 前後運動 | 上下運動 | 左右運動 (自由に動く) | → |
| 口の動き | 口を閉じて飲み込める | もぐもぐして飲み込む | カミカミして飲み込む | 奥歯で噛んで食べる (後半) |
| 歯の状態 | — | 下の前歯が2本生え始める | 上の前歯が生え始める | 歯が生えそろってくる |
| 食べ物の形態 | 滑らかなすりつぶし (ヨーグルト状) | 舌でつぶせるかたさ (豆腐くらい) | 歯ぐきでつぶせるかたさ (完熟バナナくらい) | 歯ぐきで噛めるかたさ (肉団子くらい) |

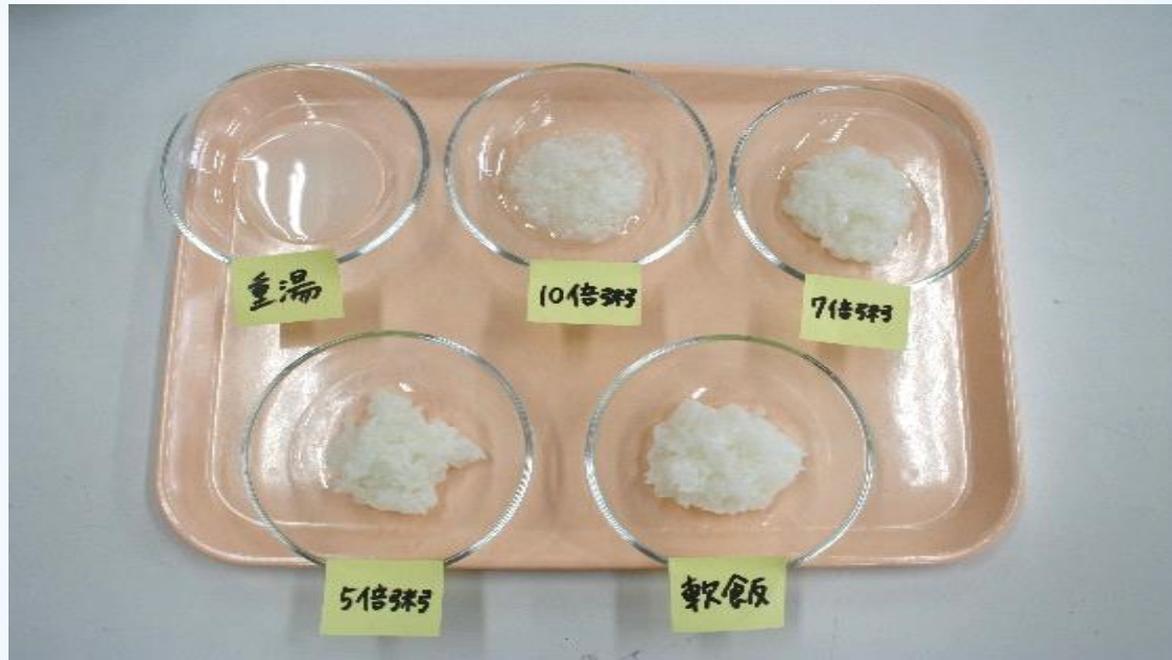
離乳食の進め方の目安 ～開始1か月～



| 週 | 1週目 | | | | 2週目 | | | | 3週目 | 4週目 | | |
|-----------|--|---|--|---|---|--|---|--|----------------|------------|--|--|
| 日 | 1～2 | 3～4 | 5～6 | 7～8 | 8～9 | 10～11 | 12～13 | 14～15 | 15～21 | 21～ | | |
| 重湯 おかゆ | 1さじ  | 2さじ   | 3さじ    | 4さじ     |  <p>小さじ1杯から始め、10杯くらいまで増やしていきます。</p> | | | | | | | |
| 野菜 芋 | | | | | 1さじ  | 2さじ   | 3さじ    |  <p>種類・量を増やしていきます</p> | | | | |
| 豆腐 | | | | | | | | | 小さじ 1杯 ～ | | | |
| 白身魚 | | | | | | | | | | 小さじ 1杯～ | | |
| 卵黄 | | | | | | | | | | | | |

※小さじ=5ccスプーン
芋かき1杯～

おかゆと軟飯の水加減



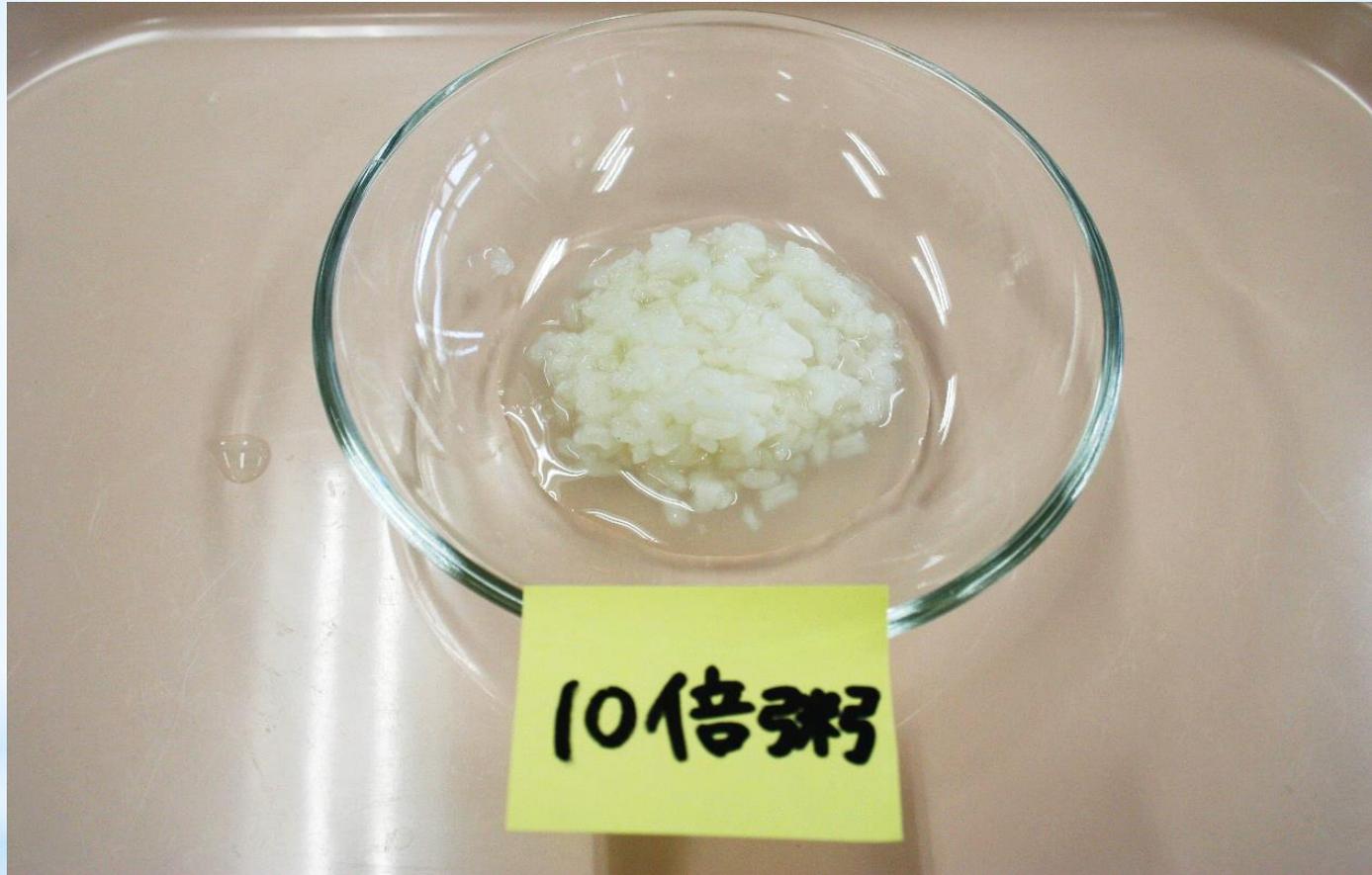
| 種類 | 米（ご飯）と水の割合 | 対象月齢 |
|------|---------------------|---------|
| 重湯 | 10倍粥の上澄み | 5～6カ月 |
| 10倍粥 | 米1：水10（ご飯1：水9） | 5～6カ月 |
| 7倍粥 | 米1：水7（ご飯1：水6） | 7～8カ月 |
| 5倍粥 | 米1：水5（ご飯1：水4） | 9～11カ月 |
| 軟飯 | 米1：水3～2（ご飯1：水2～1.5） | 12～18カ月 |

重湯



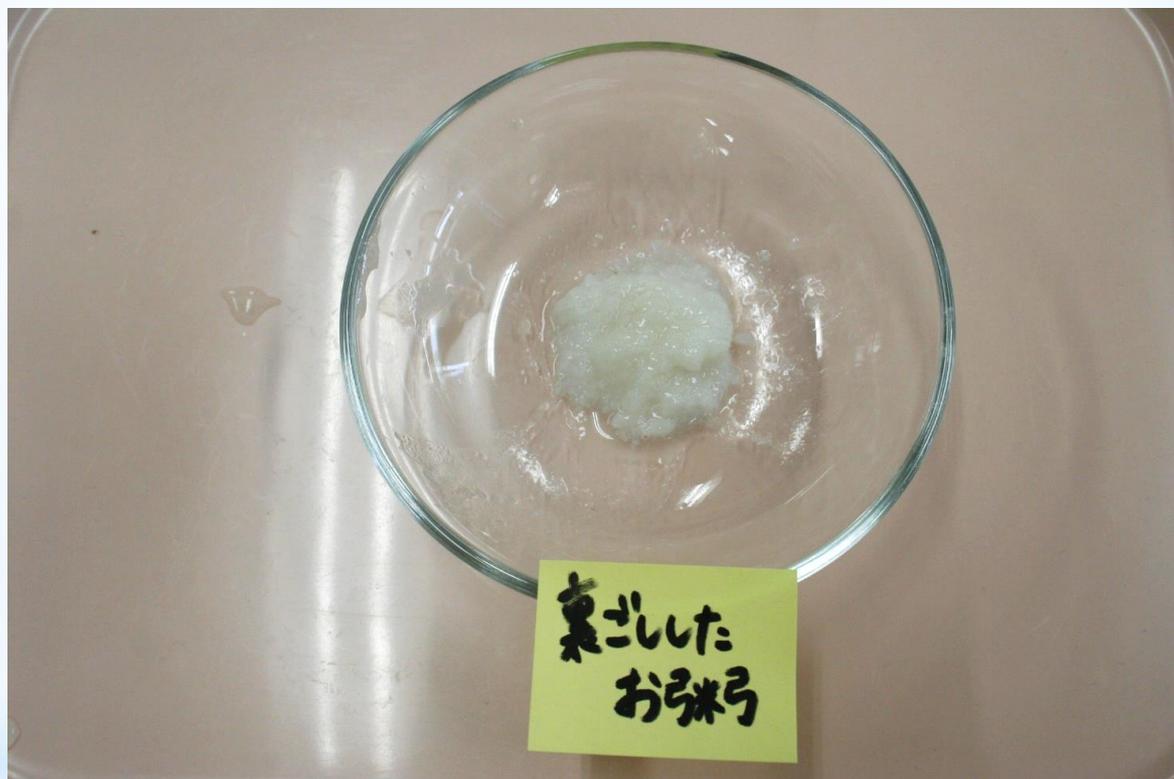
| 種類 | | 対象月齢 |
|----|----------|-------|
| 重湯 | 10倍粥の上澄み | 5～6カ月 |

10倍粥



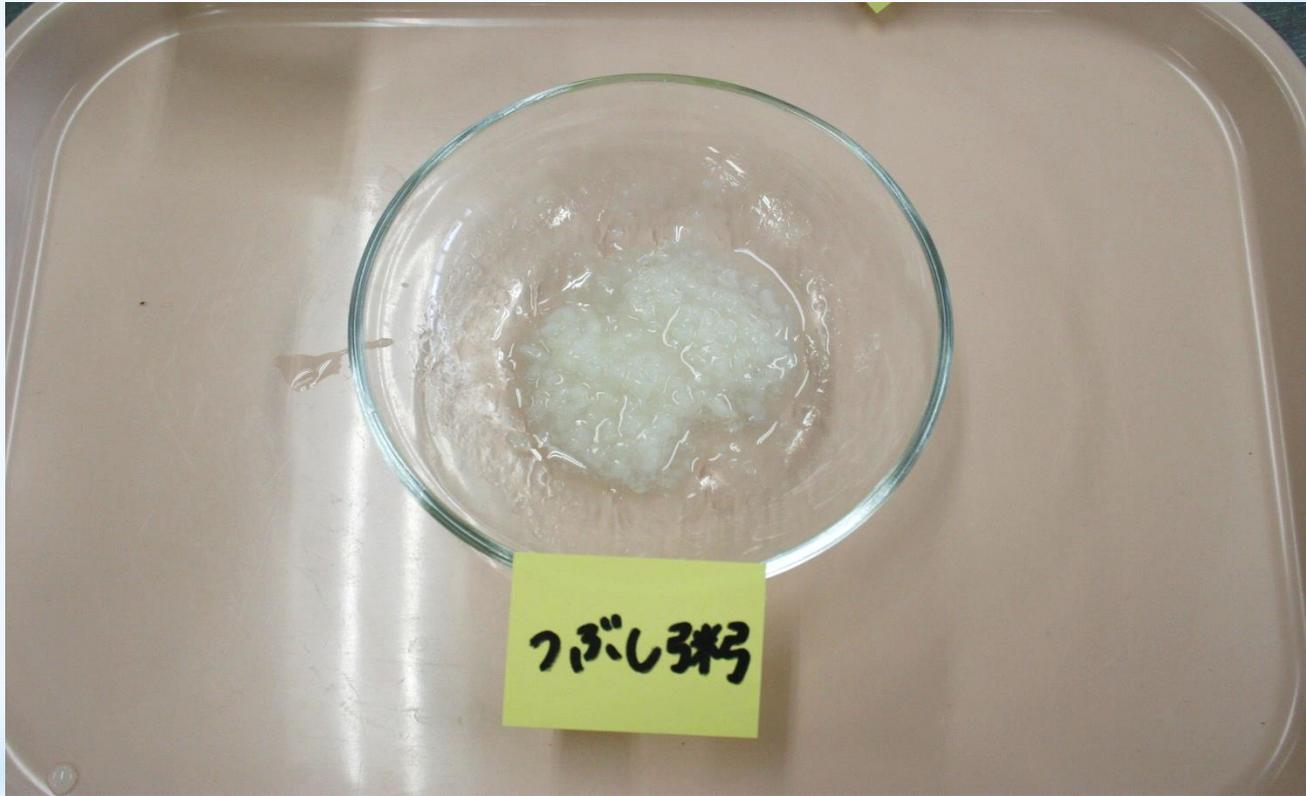
| 種類 | 米（ご飯）と水の割合 | 対象月齢 |
|------|----------------|-------|
| 10倍粥 | 米1：水10（ご飯1：水9） | 5～6カ月 |

裏ごししたおかゆ



10倍粥を裏ごしします。
5～6か月初期の頃は、裏ごしして
食べやすくしましょう。

つぶし粥



スプーンやフォーク、すりこぎで
細かくつぶします。

裏ごし粥が食べられるようになったらつぶし粥に
ステップアップしましょう。

にんじんの離乳食

やわらかくなるまでゆでてから
作ります



にんじん



| 形態 | 食感 | 対象月齢 |
|--------------------------------------|-----------------------|-------|
| ベタベタ 【すり鉢で なめらかに、または 裏ごしする】 | なめらかでトロトロ (ヨーグルト状) | 5～6カ月 |

離乳食を食べさせる時間帯

①授乳前

→授乳後はお腹がいっぱいで離乳食が食べられなくなってしまうため。

②午前中もしくは午後の早めの時間帯

→離乳食を食べて体調が悪くなったとき、医療機関への対応ができます。

新しい食材を試すときも
平日の午前中に行ってみましょう。



⚠ 注意すること①

1歳になるまでは与えないでください!!

⊘ ハチミツ・黒砂糖

乳児ボツリヌス症を防ぐため。

⊘ 牛乳

消化機能に負担をかけたり
アレルギーの症状をおこしたりする
可能性があります。

※調理に使う程度にしましょう。



生後5～6カ月（離乳初期）

離乳食開始の目安

◎月齢5～6カ月

◎4つのチェックポイントを確認しましょう！！

- ①首のすわりがしっかりしている。
- ②支えてあげると座れる。
- ③食べ物に興味を示す。
- ④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。



生後5～6カ月（離乳初期）

離乳食について

- ・ 形態は、なめらかにすりつぶした状態（ヨーグルト状）
- ・ 離乳食を1日1回重湯から始め、裏ごし、つぶし粥に移行し、様子を見ながらひとさじずつ増やしていきます。
- ・ 慣れてきたら、野菜、豆腐、白身魚、卵黄など種類を増やしていきましょう。



生後5～6カ月（離乳初期）

離乳食について

- ・ 味付け（調味料）はいりません。
風味づけには、だし汁（昆布）を使ってみましょう。
- ・ パサパサした食材は、水溶き片栗粉でゆるいトロミをつけると飲み込みやすくなります。

※水溶き片栗粉の分量 片栗粉 1 : 水 2



生後5～6カ月（離乳初期）

授乳について

離乳食後に、授乳のリズムに合わせて十分に飲ませましょう。



生後5～6カ月（離乳初期）

離乳食をスタートして1か月は、1日1回食で。

赤ちゃんの様子を見ながら

ゴックンと飲み込むことに慣らしていき
ましょう。

飲み込むことに慣れてきたら1日2回食に
進めてみましょう。

