

離乳食ガイド

5～6か月頃の食事

★この時期の食べさせ方



①スプーンのボール部分を下くちびるにのせる。口を開けて自分で取り込めるようにする。

②くちびるを閉じてごっくんと飲み込むのを見守る。



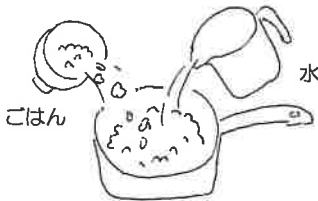
★「おいしかったね」と声かけし、ゆったりとした気分で進めましょう。

ポイント

- 1日1回、スプーンで1さじから始めます。
- 母乳やミルクは、授乳のリズムに沿って、飲みただけ与えましょう。
- なめらかにすりつぶした状態で与えましょう。慣れてきたら粗つぶしにしましょう。
- おかゆや野菜のほかに、豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄なども試みましょう。
- 新しい食品を始めるときには1さじずつ与えます。
- 様子をみながら量を増やしましょう。
- 調味料は必要ありません。

つぶしがゆの作り方

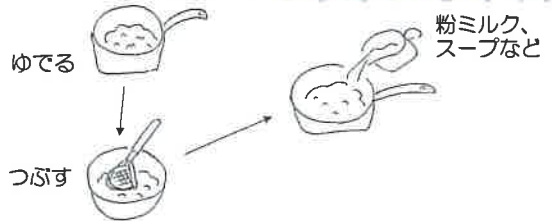
ごはんから作る場合(ごはん:水=1:5)



弱火で煮て、トロトロ状につぶす
*米から作る場合(米:水=1:10)

作ってみましょう!

じゃがいも 皮をむく **じゃがいもマッシュ**



※ 米は、一時間以上水に浸すと粒がやわらかいおかゆができます。

おかゆからご飯までの水加減早わかり

	米	水	ごはん	水
10倍がゆ	1	10	1	5
7倍がゆ	1	7	1	3~4
全粥(5倍がゆ)	1	5	1	2~3
軟飯	1	2~3		
ごはん	1	1~2		

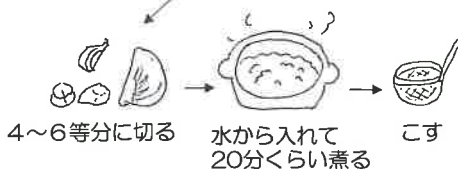
だしのとり方

- ① だし昆布を入れ10分くらいしたら火にかける。
- ② 沸騰寸前に昆布を取り出す。
- ③ かつお節を入れ、1分間沸騰させ、こす。

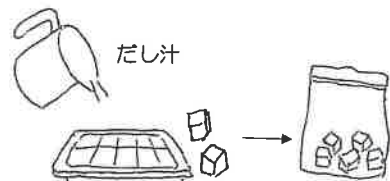
※ はじめは昆布だけでだしをとります。
7か月頃からは、かつお節も使えます。



野菜スープのとり方



だし、スープの保存

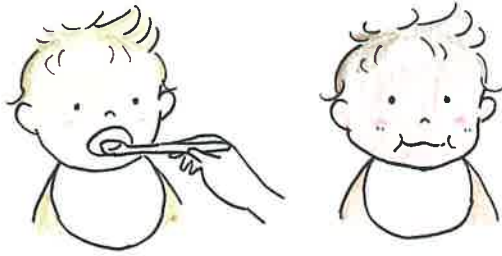


冷凍して凍ったら、フリージングバッグで保存。
1週間以内に使いましょう

保存

7~8か月頃の食事

★この時期の食べさせ方



①平らなスプーンを下くちびるのにせ、上くちびるが閉じるのを待つ。

②舌を上下に動かして上あごで押しつぶし、もぐもぐするようになっていく。

★ ゆっくりとしたペースで口に入れ、口の中のものがなくなってから次を入れるようにしましょう。

ポイント

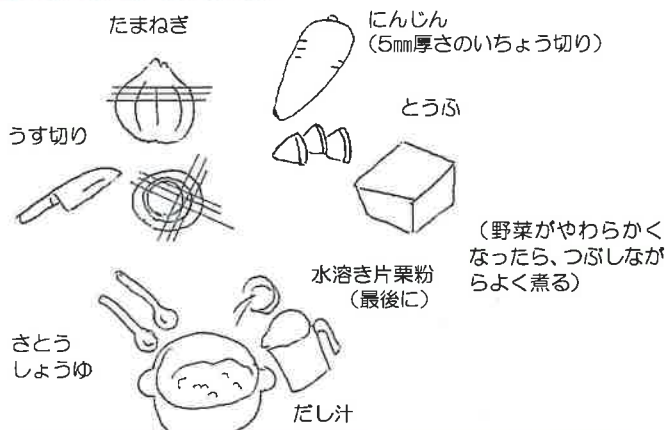
- 1日2回食で食事のリズムをつけていきましょう。
- 離乳食の後とは別に、ミルクは3回程度、母乳は授乳のリズムに沿って与えましょう。
- 舌でつぶせる固さで与えましょう。
- いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類をふやします。
- 主食、主菜、副菜を組み合わせましょう。
- 口の中でバラバラになりやすいものは、飲み込みやすいよう、とろみをつけましょう。
- 煮る、蒸す、炒め煮など、調理に変化をつけましょう。
- 食塩や砂糖などの調味料、油脂類も少量は使えます。素材を生かし薄味に。

作ってみましょう!

豆腐のくず煮

主菜 副菜

(材料)
豆腐 30g
たまねぎ 5g
にんじん 10g
しょうゆ 1滴
砂糖 少々
水どき片栗粉 5g
だし汁 適量

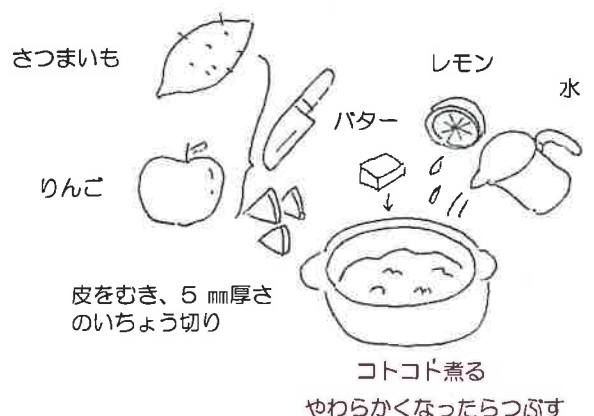


【組み合わせ例】 7倍がゆ かぼちゃのマッシュ

さつまいもとりんごの重ね煮

副菜

(材料)
さつまいも 15g
りんご 15g
レモン汁 1滴
水 適量
バター 少々



【組み合わせ例】 7倍がゆ 白身魚のおろし煮

9~11か月頃の食事

★この時期の食べさせ方



①丸み(くぼみ)のあるスプーンを下くちびるにのせ、上くちびるが閉じるのを待つ。

やわらかめものは前歯(歯ぐき)でかじり取らせる。

★手づかみ食べが始まったら、食べ物の固さや食感を体験を通し、食べ物への関心をもたせ、自分で食べるようにしていきます。



②舌を使って食べ物を歯ぐきに移動させ、ほっぺをふくらませて歯ぐきでかみかみする。

ポイント

- 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めましょう。
- 家族と一緒に食べることで食の楽しい体験を積み重ねましょう。
- 離乳食の後とは別に、ミルクは2回程度、母乳は授乳のリズムに沿って与えましょう。
- 歯ぐきでつぶせる固さで与えましょう。
- 食欲にあわせて離乳食の量を増やしましょう。
- フォローアップミルクは、離乳食が順調に進んでいたら必要ありません。

作ってみましょう!

魚と野菜の煮物

主菜 副菜

(材料)
 白身魚 15g
 ほうれん草 10g
 じゃがいも 10g
 だし汁 適量
 しょうゆ 3滴
 砂糖 少々



白菜とじゃがいもと玉ねぎの煮物

副菜

(材料)
 白菜 25g
 じゃがいも 10g
 たまねぎ 15g
 塩 少々



ほうれん草をゆでて葉先をきざむ

じゃがいもをすりおろす

白身魚をゆでてほぐす



さとう
しょうゆ



だし汁
コトコト煮る

白菜

じゃがいも

たまねぎ



細切り

いちよう切り

うす切り

かぶるくらいの水を入れ、中火にかけてフタをして煮る

しお



やわらかくならしたら火を止めてそのまま蒸らす

【組み合わせ例】 全がゆ トマトのスープ煮

【組み合わせ例】 全がゆ ふわふわ卵

12~18か月頃の食事

★この時期の食べさせ方★



①十分に手づかみで食べさせる。



②だんだんとスプーンやフォークなどを使って食べることができるようにしていく。

★手づかみで前歯でかみとる練習をさせ、一口量を覚えていかせましょう。

ポイント

- 1日3回の食事のリズムを大切に生活リズムも整えましょう。
- 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やしましょう
- 1日に1~2回のおやつを必要に応じて与えましょう。市販の菓子類ではなく、果物、いも、牛乳・乳製品など、食事でとりきれないものを与えましょう。
- 牛乳を飲むのは1歳過ぎてからにしましょう。
- 歯ぐきでかめる固さで与えましょう。

作ってみましょう!

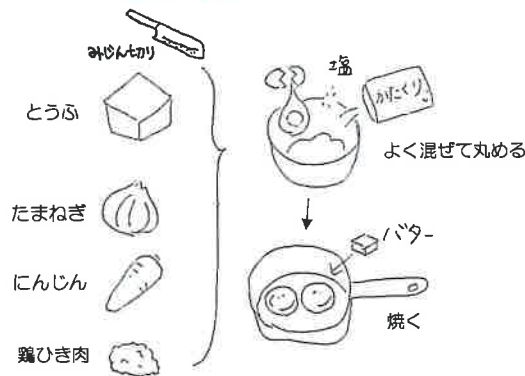
鶏肉と豆腐のハンバーグ

主菜

副菜

(材料)

豆腐	20g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
とりひき肉	15g
卵	5g
塩	少々
片栗粉	3g
バター	少々



【組み合わせ例】

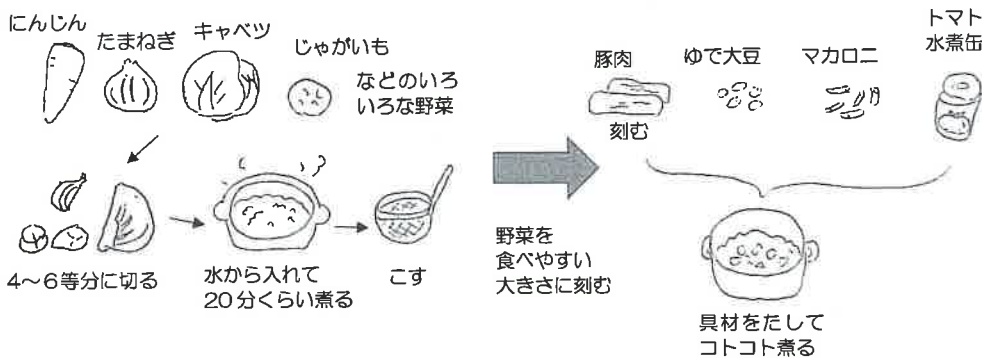
軟飯
ほうれん草のごま和え
ポテトスープ

展開食

野菜スープをミネストローネに

主菜

副菜



【組み合わせ例】

チーズトースト
ゆでフロッキー