

はじめての離乳食

離乳食とは、母乳やミルクだけでは不足するエネルギーや栄養素を食べ物から補完するために、乳汁から幼児食へと移る過程の食事です。

【こんな様子が見られたら開始のサインです】 赤ちゃんの発達により個人差があります。

1. 首のすわりがしっかりして寝返りができ、支えれば5秒以上座ることができる。
2. 食べ物に興味を示す。(食べている様子をじっと見る、よだれが出るなど)
3. 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。

【離乳食を上手に進めるために】

- リラックスした雰囲気の中で赤ちゃんに話しかけながらあげる。
- 生活のリズムをつけるために、なるべく毎日同じ時間にあげる。
- 赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので、十分に加熱する。
- はちみつ・黒砂糖は、乳児ボツリヌス症予防のため1歳を過ぎるまで使わない。
- 牛乳は貧血予防のため、飲用とするのは1歳過ぎを目安にする。
- 初めての食品をあげるときは、何かあったときに小児科を受診できる午前中の時間が安心。

❖ 5・6か月頃の離乳食 ❖

❖ 目標

1日1回食で、舌触りや味に慣れ、唇を閉じて上手に飲み込むことを覚える。

❖ ポイント

- ① なめらかにすりつぶしたおかゆから始める。
- ② 慣れてきたら、アクの少ない野菜やじゃがいも・豆腐や脂の少ない白身魚など種類を増やす。
- ③ 初めて食べる食品は1日1種類、離乳食スプーン1さじ位からとし、便や体の様子に注意しながら進める。
- ④ 授乳の前に与え、食べ終わったら母乳またはミルクをほしがらだけあげる。



ベビーフードを利用する時に気をつけたいこと



- ❖ 子どもの月齢や固さに合ったものを選び、食べさせる前に味や固さを確認する。
- ❖ 食べたことのない食材が2種類以上入っていないか確認する。
- ❖ 食べる直前に開封し食べ残しは処分する。パッケージに記載されている保存方法を確認し注意する。

❖ 今日の試食のレシピ

野菜スープ

・アクの少ない野菜を使用する。
(人参・キャベツ・じゃがいも・昆布・干しいたけなど)

- ①野菜は大きめに切る。
- ②水と全ての食材を鍋に入れ、30分ほど弱火で煮る。
- ③指でつぶせる固さになったらざるでこす。
- ④スープとそれぞれの野菜に分ける。

あけぼのポテト

・じゃがいも30g(ゆで汁も少量使う) ・人参絞り汁20ml

- ①じゃがいもは茹でて裏ごし、ゆで汁でのばす。
- ②①の中へすりおろした人参の汁を入れる。
- ③一煮立ちさせたら火を止める。

豆腐のくずひき (7・8 か月頃は食材の形状を粒状に)

・豆腐50g ・ほうれん草(茹で)10g ・人参(おろし)5g
・だし汁50ml ・醤油
・水溶き片栗粉(水と片栗粉を各小さじ1)

- ①豆腐は茹で、水気を切って崩す。
- ②だし汁に人参・ほうれん草・豆腐を入れ、混ぜながら煮る。
- ③醤油小さじ1/4を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

参照:厚生労働省 授乳・離乳支援ガイド

作成:沼津市保健センター 055-951-3480

離乳食のお悩みサポートします

次に何をあげれば良いか
参考になる資料が欲しい!



子育てアプリ「ぬまづ子育て」を
ご活用ください。
離乳食の食材チェック機能があります。



2回食はどうする!?



7か月児健康相談でお話します。
希望者は個別相談もできます。
(日程は郵送でご案内します)



3回食はどうする!?



ステップアップ教室にご参加ください。
(7か月児健康相談時にご案内を配布
します)



ゆっくり相談したい方へ

📞 すぐに相談したい!



個別で栄養相談が受けられますので、
お気軽にお電話ください。

<沼津市保健センター>

📞 055-951-3480

📏 身長・体重も測りたい!



計測&相談日にお越しください。

対 象：0歳～未就学のお子様なら誰でもOK
内 容：計測や栄養（離乳食・食事）相談（希望者は育児相談可）
持ち物：母子健康手帳、バスタオル、オムツ等お子様に必要な物
場 所：沼津市保健センター（沼津市八幡町97）

開催日時の確認・予約は
申込みフォーム（二次元コード）から▶



MEMO

