

# 離乳食講習会

## <離乳食開始のサイン>

- ・月齢が5～6か月
- ・食べ物に興味をもつ
- ・5秒以上座れる
- ・スプーンを口に入れても押し出すことが少なくなる

よく観察しよう!



これらのサインをキャッチしたら、お子さんの機嫌が良い日からはじめていきましょう♪

## <離乳食初期（5～6か月）の進め方>

- ・1日1回、午前中（病院が空いている時間）にあげましょう。
- ・食後には満足するまで授乳しましょう。
- ・初めての食材は1さじの量からはじめ、数日ごとに1さじずつ増やしましょう。



5cc = 離乳食用スプーン 2～3杯

1日目は、  
つぶした10倍粥を1さじ

1週間

1か月

2か月目の目安は、  
主食6さじ+主菜・副菜4～6さじ前後

主食（炭水化物）	10倍粥	（うどんや食パンなど種類を増やす）	
副菜（ビタミン・ミネラル）	野菜・芋類		
主菜（たんぱく質）	豆腐	白身魚	

※特定の食品の開始を遅らせてもアレルギー予防にはなりません。

## <離乳食完了までの流れ>

	5～6か月 （初期） ごつくん期	7～8か月 （中期） もぐもぐ期	9～11か月 （後期） かみかみ期	1～1歳6か月 （完了期） ぱくぱく期
回数	1～2回	2回	2～3回	3回+捕食1～2回
発達	唇を閉じて 飲み込める	舌でつぶせる →唇がとがる	歯茎で噛める →片頬が膨らむ	前歯でかじりとれる
固さ	なめらか 例. ヨーグルト	舌でつぶせる 例. 豆腐	歯茎でつぶせる 例. バナナ	歯茎でかめる 例. 肉団子
形	うらごし・つぶす 	粗くつぶす・みじん切り 	5～8mm 	1cm～1口大 
栄養	ほとんどミルクから			ほとんど食事から

味や舌触りに慣れるのが目的

主食+主菜+副菜がそろうといいですが、  
難しければ2～3日でとれればOK

～離乳食作りのポイント～

- ・フリージングがおすすめ  
製氷皿・ラップ・お弁当用カップなどを使い、小分けします。  
1週間程度で使い切るようにし、加熱して解凍しましょう。
- ・衛生面に気を付けよう  
すべて食べる前に加熱しましょう。  
残り物は加熱してもNGです！
- ・ベビーフードを活用  
あげる前に一口食べて、熱さや固さを確認しましょう。  
いつもの離乳食に一品プラスしたり、アレンジにも使えます。



食欲・行動・成長パターンの  
“個人差”が大きい時期です。  
子どもをよく見て進めましょう。



成長が不安なときは、  
成長曲線を参考に。



寝る時間や食事時間を一定にして、  
生活リズムをつくりましょう。



色々な味や香りや触感を体験させましょう。  
9か月ごろからは手づかみも  
積極的にさせてあげましょう。



楽しい雰囲気づくりをしましょう。  
テレビは消して、食事に集中できる  
環境をととのえましょう。



赤ちゃんの成長を楽しみましょう！

困ったことがあったら、子育て相談課に気軽にご相談ください

☎84-0645