



さあ 始めよう離乳食



『離乳』は、赤ちゃんの成長によって母乳やミルクだけでは不足するエネルギーや栄養素を補うために、少しずつ幼児食に変えていく過程のことです。この中で、飲み込む力、かむ力、消化する力を身につけていきます。離乳食をあげるときは、赤ちゃんの成長にあわせて食べ物の大きさなどを変えていきましょう。そして、楽しい雰囲気の中で食べる楽しさを体験させましょう。

スタートの目安

5～6か月頃になったら確認してみましょう。

目安ですので、すべてできなくても開始することはできます。あせらず、楽しい雰囲気ですべてを進めていきましょう。

- 首のすわりがしっかりして寝返りができる
- 5秒程度座れる
- 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
- 食べ物に興味を示す

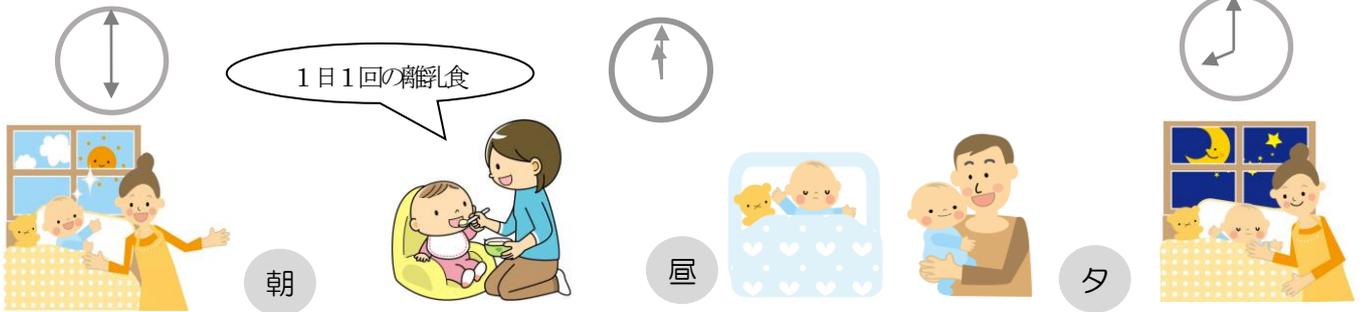
離乳食をあげるタイミング

- * 機嫌が良いとき
- * できれば午前中
- * 1日1回から



1日の生活リズム

* 早起きがリズムのスタート



… 母乳・ミルク



… 離乳食

少しずつ生活リズムを整えましょう

食べさせ方は？

ひざに抱いたり、イスに座らせて姿勢が崩れないようにしましょう。赤ちゃんのあごが上がった状態だとむせやすいので、視線より下から食べ物を運ぶように心がけましょう。

はちみつについて

乳児ボツリヌス症予防のために、1歳になるまで食べさせないようにしましょう。





どんなものをあげるの？

なめらかにすりつぶした状態(ヨーグルトくらい)

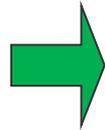
はじめは、味付けは必要ありません。素材のもつ味を生かしましょう。

はじめて食べるものは

- * 少量 (スプーン1さじ) から
- * しっかり加熱
- * うんちや肌を確認

トロトロおかゆ
(米1:水10)

約
1
週間



野菜・芋・
果物

約
2
週間



たんぱく源(少しずつ)

加熱した豆腐から始め、慣れてきたら白身魚、固ゆで卵の黄身など

* 栄養の中心は母乳やミルクです。赤ちゃんが飲みたいだけ与えましょう。



つくり方のポイント

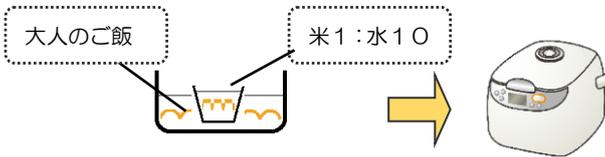
やわらかく トロトロに

おかゆ 10倍がゆ(米1:水10)

その1. 炊きたてご飯に、お湯を加えて煮る。



その2. 炊飯器の中に耐熱容器を沈めて、大人のご飯と一緒に炊く。



その3. 鍋に米と水を入れて煮る。



野菜・芋・果物

その1. 大きく切ってやわらかく煮たら、ザルなどでこし、さらに煮汁でのばしてトロトロにする。



その2. 大人の汁物や煮物の味付け前に取り出して、やわらかく煮なおす。

	お米から (米:水)	ごはんから (ごはん:水)	時期
10倍がゆ	1:10	1:4	5~6か月頃
7倍がゆ	1:7	1:3	6~8か月頃
5倍がゆ	1:5	1:2	8~10か月頃
軟飯	1:2~3	1:1~1.5	10~18か月頃
ごはん	1:1.2	—	12~18か月頃

水分多め



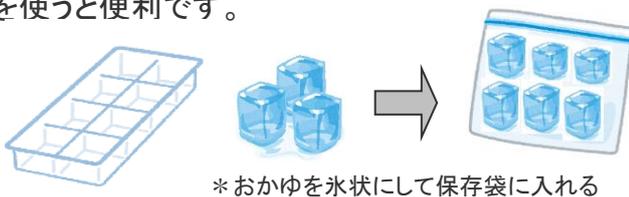
水分少なめ

保存は？

まとめて作ったものを小分けに冷凍しておくくと便利です。1~2週間くらいで使い切りましょう。

おかゆ

1回分ずつラップ、タッパー、保存袋で冷凍。
少量しか食べないはじめのうちは、製氷皿などを使うと便利です。



* おかゆを氷状にして保存袋に入れる

野菜・果物・肉

野菜、果物は切って茹でてから冷凍する。冷凍したものは食べるときに再加熱する。



~冷凍テク~

* すりおろして

* 小分けにして

* 1本ずつ冷凍し、使う分だけすりおろす