



さあ 始めよう離乳食



離乳食の目的

『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、「お口(：飲み込む、噛む)」と「お腹(：消化する)」の練習を進めていきましょう。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。

開始の目安

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

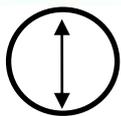
- * 機嫌が良いとき
- * できれば午前中
- * 1日1回から



那須塩原市 PR キャラクター みるひい

1日の生活リズム

早起きがリズムのスタート



1日1回の離乳食



少しずつリズムを整えましょう



朝



昼



夕



食べさせ方

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びます。下唇にスプーンをのせたら、上唇がおりてくるのを待ってスプーンを抜きましょう。



… 母乳・ミルク



… 離乳食



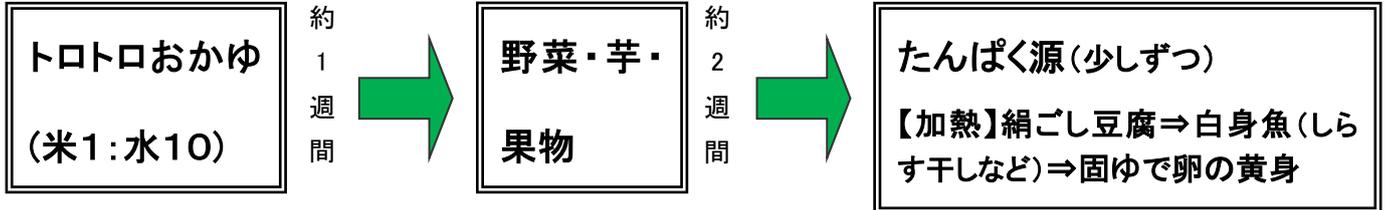
おすすめ

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



* 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

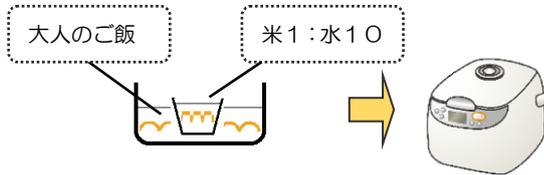
小分けに冷凍しておくとお便利です。1週間くらいで使い切りましょう。

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。



	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

野菜・芋・果物

大きく切ってやわらかく煮る。



ザルなどでこしたり、ブレンダーを使ってトロトロのなめらかな状態にする



注意すること

ハチミツは1歳を過ぎてから

1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって、乳児ボツリヌス症にかかることがあります。

ハチミツやハチミツ入りの飲料、お菓子などは与えないようにしましょう。

動画で確認!

離乳食のすすめ方、つくり方などが動画で確認できます。



那須塩原市 PR キャラクター みろひい