

## 赤ちゃんの食事

## 5～6か月頃



## 離乳を始めましょう

## 赤ちゃんがお乳以外の

## 食物に関心もち始めたら・・・

食べたそうに口をあけたり、口に入れてもいやがらないとき。

- ゴックンと飲み込めるようなペースト状にした食べ物をあげましょう。
- この時期は、離乳食を飲み込むことと、舌触りに慣れさせましょう。
- 1回食が軌道にのったら2回食へ進めましょう。

木更津市健康推進課  
TEL 23-8379

【木更津市HP こどもの食事～動画編～動画】  
こどもの食事について離乳食の作り方など  
動画で掲載しています



## 離乳の開始

## 1. 開始の時期

生後5～6か月頃になったら1日1回離乳食を始めます。

赤ちゃんの発達の目安は、

- ①首のすわりがしっかりしている
- ②支えてやるとすわれる
- ③食べ物に興味を示す
- ④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

などの状態がみられれば始めましょう。

また、この時まで授乳のリズムを作っておくことも大切なポイントです。

## 2. はじめるときの心得

- これまで飲み物が中心だった赤ちゃんがはじめて食べ物をゴックンすることを学ぶ時期です。  
なめらかにすりつぶした状態の物にしましょう。
- 口を閉じて、食べ物を取り込むことを覚える時期です。  
スプーンは、先が細くて、くぼみが浅く平らに近い形状のものを選ぶと赤ちゃんが食べ物を取り込みやすくなります
- 新しく与えるものは1日1回1さじから始めます。
- 味付けはしないことが基本です。
- いやがるときは2～3日やめて様子を見ます。
- ベビーフードは他の食品と上手に組み合わせ、離乳食の献立に変化をつけるために使しましょう。
- 離乳開始後1か月くらいして、慣れたら1日2回にします。
- 2回目の量は、1回目の1/3くらいから始めましょう。

## 《与えかた》

離乳食の後の母乳やミルクは、飲みたいだけ与えます。

目安の時間				
6時頃	10時頃	14時頃	18時頃	22時頃
母乳 又は ミルク	離乳食 + 母乳 又は ミルク	母乳 又は ミルク	母乳 又は ミルク	母乳 又は ミルク

## 《おかゆ・軟飯のつくりかた》

	5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12か月頃～
	10倍かゆ	7倍かゆ	5倍かゆ (全かゆ)	軟飯
米	1	1	1	1
水				
	10倍の水	7倍の水	5倍の水	3倍の水

- ①米は洗って水をきり、鍋に入れて定量の水を注ぎ20～30分おいて十分に吸水させる。
- ②ふたをし、強火にかけ沸騰したら火を弱め、ふきこぼれないようにふたをずらし約40～50分煮る。
- ③火を止めてふたをして5～10分程蒸らす。

## 離乳期の食育

## ◆家族の食事を見直し、健康的な食生活を◆

離乳食は特別なものではありません。普段の大人の食事から食べられるものを分けてあげることができます。

でも、普段の大人の食事の味付けが濃かったり、油っぽいものが多かったら、赤ちゃんにはもちろん、大人にも良いとは言えません。取り分けをしなくても、いずれ赤ちゃんは離乳食が完了したら大人と同じ食事をとります。

離乳食をきっかけに大人の食事の見直しをおすすめします。

## ◆食卓は楽しい雰囲気◆

スプーンを運んでくれるお母さんの顔が優しくければ、赤ちゃんは心地よく感じ、「もっと食べたい」と食事の時間が楽しみになります。大人が食べさせようとして「与える」ことは赤ちゃんにとって楽しい食卓ではなくなります。

お母さんの笑顔と「おいしいね」という言葉がけが、赤ちゃんの食べる意欲を育てます。














焦らずに、ゆっくと進めましょう！



## 《与えてよい食品と1回の食事目安量》

	力や体温となるもの	血・肉・骨となるもの	体の調子をととのえるもの
与えてよい食品	米(つぶしがゆ)・・・10倍かゆ。(裏面参照) いも・・・ゆでて熱いうちにつぶし、ゆで汁でゆめめます。 パン(パンがゆ)・・・離乳食に慣れてきたら取り入れることができます。(献立例参照) うどん・・・離乳食に慣れてきたら乾麺を使用できます。麺類は塩分が含まれているので、ゆでた後よく水洗いし細く刻んでだし汁で煮込みます。	白身魚・・・お湯で煮てつぶします。加熱すると固くなるので、おかゆや野菜マッシュにまぜたり、トロミをつけるなどの工夫が必要です。 しらす干しは塩抜きをします。 豆腐・・・ゆでたものをすりつぶします。 きな粉・・・米がゆ、マッシュポテトに加え使用します。	かぼちゃ　　じゃがいも たまねぎ　　にんじん だいこん　　かぶ 小松菜　　トマト チンゲンサイ　　ほうれん草　　など  おろし煮・煮つぶしをペースト状にします
	1 始めて1か月後の食事目安量	豆腐・白身魚・卵黄・・・少々	野菜(すりつぶし)・・・5～6さじ スープ・・・適宜

## 《離乳食のすすめかた》

	始めて1週間			2週間			3週間～	
	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10	11・12	13・14	……30
おかゆ	 1 さじ	 2 さじ	 3 さじ	 3 さじ 半	 4 さじ	 5 さじ	 6 さじ	➡ 1 子 ども 茶 碗 3 杯
野菜			 1 さじ	 2 さじ	 3 さじ	 4 さじ	➡  5 さじ	
豆腐・白身魚・卵黄						 1 さじ	➡	少々



・・・小さじ(5cc)

## 《献立例》

### ●パンがゆ

(材 料) パン6枚切を1/4枚、ミルク30cc、水70cc  
(作り方)

- ①パンは耳を落とし、細かいサイコロ切にする。
- ②水70ccにパンを加え、弱火で軽く煮る。  
お湯に溶かしたミルク30ccを加え、煮立てないように注意しながらひと煮し、スプーンでつぶす。

### ●野菜スープ・ゆで野菜

(材 料) 人参、キャベツ、じゃがいも、大根、玉ねぎなど  
(作り方)

- ①適当に取り合わせた野菜100gを細かく切りカップ2杯の水で20～30分くらい煮る。(できあがり1カップを目安、アクが出る場合はアクをすくいとること。)
- ②こし器でこす。
- ③こした後の野菜は、すりつぶしたり刻んだりして、離乳食に利用する。

※野菜なら何でも良いが、アクの強いもの(はす、ごぼう、たけのこ)などは除く。

### ●きな粉入りマッシュポテト

(材 料) うらごしポテト、きな粉、 ミルク  
(作り方)

- ①うらごししたじゃがいもにきな粉を混ぜる。
- ②お湯に溶かしたミルク30ccを①に混ぜる。

### ●高野豆腐のトロトロ煮

(材 料) 高野豆腐、野菜のすりつぶし、水、片栗粉少々  
(作り方)

- ①やわらかく煮た野菜のすりつぶしに、乾燥高野豆腐をおろし金でおろしながら入れ、水適宜を加えて煮る。
- ②水溶き片栗粉でとろみをつける。

## 《気をつけたい食品》

- 卵は5～6か月頃から固ゆでにした卵の卵黄をういます。
- 魚は脂肪の少ない白身魚からスタートします。離乳が進むにつれ赤身魚、青身魚とすすめていきます。
- 肉は脂肪の少ない鶏肉から始め、脂肪の多い肉は遅らせます。
- 牛乳は満1歳を過ぎるまで飲用は避けます。  
(離乳食の材料として調理する場合は、1歳前から使用できます。)
- 添加物を含む加工食品や香辛料、塩分の多い食品はできるだけ避けます。
- 卵、乳製品、小麦、大豆製品、そばなどはアレルギーの反応をおこしやすい食品のひとつです。  
医師の指示に従い代替食品を利用しましょう。
- イオン飲料には、多くの糖分と塩分が含まれています。  
日常の水分補給は、白湯や麦茶にしましょう。
- はちみつ、黒砂糖はボツリヌス菌による中毒の心配があるため満1歳まで使用してはいけません。