

赤ちゃんの食事

5～6か月頃



木更津市健康推進課
TEL 23-1300

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



離乳食をはじめましょう

【離乳食とは】

母乳やミルクから幼児食へ移行する過程の食事のことをいいます。

【離乳食の3つの役割】

①栄養を補う

成長が著しい赤ちゃん、母乳・ミルクだけでは不足する栄養素が出てきます。
そのため、離乳食から必要な栄養素を補っていく必要があります。

②発育・発達を促す

離乳食を通して、消化能力や五感(味覚・嗅覚・触覚・視覚・聴覚)が育ちます。月齢に合わせ、いろいろな食材を取り入れましょう。

③飲む練習・噛む練習

離乳食は、飲み込みや噛む力を育てる練習です。ドロドロ・ベタベタした食べ物を『ごっくん』と飲み込むことから始め、少しずつ形のあるものへステップアップし、『モグモグ』と噛む力を身につけます。

離乳の開始

開始の目安

【発達の目安】

- 首のすわりがしっかりしている
- 支えてあげると座れる
- 食べ物に興味を示す(家族の食事の様子をじっと見る、口を動かす、など)
- 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

これらのことから、時期は生後5～6か月頃を目安にし、
1日1回の離乳食をはじめます。

また、はじめる時まで、授乳のリズムを作っておくと良いでしょう。

はじめるときの心得





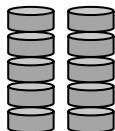
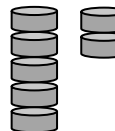
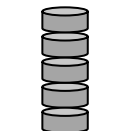
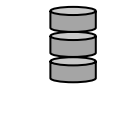
- これまで飲み物が中心だった赤ちゃんが、初めて食べ物の舌触りやゴックンすることを学ぶ時期です。
 - ・なめらかにすりつぶした状態の物にしましょう。
 - ・口を閉じて食べ物を取り込むことを覚えるために、スプーンの選び方にポイントがあります。先が細くて、くぼみが浅く平らに近い形状のものを
選ぶと赤ちゃんが食べ物を取り込みやすくなります
- 新しく与えるものは1日1回1さじから始めます。
- 味付けはしないことが基本です。
- いやがるときは2～3日やめて様子を見ます。
- ベビーフードは他の食品と上手に組み合わせ、離乳食の献立に変化をつけるために使しましょう。

食事リズムの例

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・軟飯のつくり方

	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)
米	 1	 1	 1	 1
水				
	10倍の水	7倍の水	5倍の水	2～3倍の水

- ①米は洗って水をきります。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ます。
- ②ふたをし、強火にかけます。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40～50分煮ます。
- ③火を止め、ふたをして、5～10分程蒸らします。

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、油っぽいものが多いと、赤ちゃんにはもちろん、大人にも良いとは言えません。

離乳食で取り分けをしなくても、いずれ赤ちゃんは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大人の顔が優しくれば、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。

逆に、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みな食卓ではなくなります。

大人の笑顔と、「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、ゆっくりと進めましょう！

使用できる食品の例

	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
与えられる食品	米(つぶしがゆ)…10倍かゆ。(裏面参照) パン(パンがゆ)…離乳食に慣れてきたら、(目安はスタートから1か月位)取り入れることができます。卵やはちみつを使用していることもあるので、原材料に注意しましょう。	魚…白身魚(カレイ・タイ・ヒラメなど)をお湯で茹でてすりつぶします。加熱すると固くなるので、おかゆや野菜にまぜる、トロミをつけるなど工夫が必要です。しらす干しは塩抜きをします。	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 キャベツ 白菜 など
	うどん…離乳食に慣れてきたら、取り入れることができます。麺類は塩分が含まれているので、ゆでた後よく水洗いし、細かく刻んで煮込みます。	豆腐 …ゆでたものをすりつぶします。	※薬物野菜は、柔らかい葉先の部分を使用します。
		きな粉…米がゆ、マッシュポテトなどに加え使用します。	おろし煮・煮つぶしをペースト状にします
		卵黄 …しっかりと固ゆでにして中央部分を使用します。耳かき1杯程度からはじめて、少しずつ増やしていきます。	

気をつけたい食品

- 卵は、5～6か月頃から。しっかりと固ゆでにした卵の卵黄を 사용합니다。
- 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、青皮魚とすすめていきます。
- 肉は、7か月頃になったら、脂肪の少ない鶏ささみ肉からはじめます。
- 牛乳は、満1歳を過ぎるまで飲用は避けず。(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ず。
- 卵、乳製品、小麦、大豆製品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。アレルギーが心配な場合は、医師に相談し、医師の指示に従い代替食品を利用しましょう。また、離乳食には使えませんが、ナッツ類やそばにも注意しましょう。
- 果汁(ジュース)には多くの糖分、また、イオン飲料には塩分も含まれており、摂り過ぎは成長期の体に負担になります。特に、糖分は、ビタミンB1欠乏症のリスクになります。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、井戸水はボツリヌス菌による中毒の心配があります。満1歳まで使用してはいけません。

離乳食のすすめかた



…小さじ(5cc)

	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 1/3 茶碗	
野菜									
豆腐・白身魚・卵黄								少々	

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。

献立例

●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。



●きな粉入りマッシュポテト

(材 料) じゃがいも、きな粉、ミルク
(作り方)

- ①じゃがいもは、皮をむいて加熱し、うらごしする。
- ②きな粉と、お湯に溶かしたミルク30ccを①に混ぜる。

上手に食べるために～お口の発達を知らう～

動画

『教えて！お口の機能～入門編～』
これから離乳食をはじめる方にオススメ！
「お口の機能」ってなんのこ？
基礎知識をまとめた動画が視聴できます。



●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、乾燥したままの高野豆腐をおろし金でおろしながら入れ、水を適宜加えて煮る。
- ②水溶き片栗粉でとろみをつける。