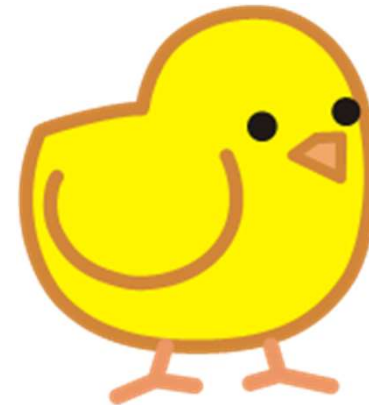
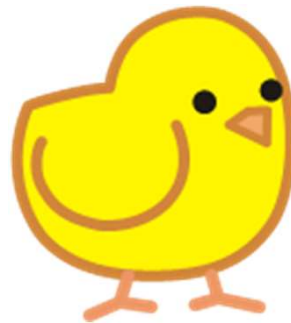
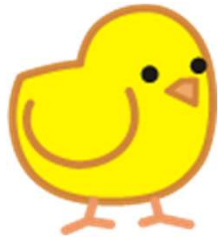




離乳食のはじめから8か月ごろまで

赤ちゃんの食べもの



京都市
CITY OF KYOTO

京都市区役所・支所保健福祉センター管理栄養士



離乳のすすみ方



飲み込む



食べる

乳汁

離乳食

幼児食

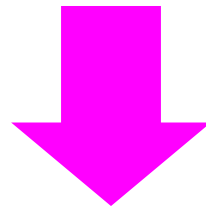
食生活習慣

消化吸収機能

食べられる食品

離乳食 いつからはじめる？

- 5～6か月頃
- 首のすわりがしっかりしている
- 支えてあげるとお座いができる
- 食べ物に興味を示す
- スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる
- 生活のリズム(授乳のリズム)が整ってきた



赤ちゃんとお母さんの体調の良い日からスタート

すすめ方のめやす

離乳初期
5～6か月頃

なめらかにすり
つぶした状態



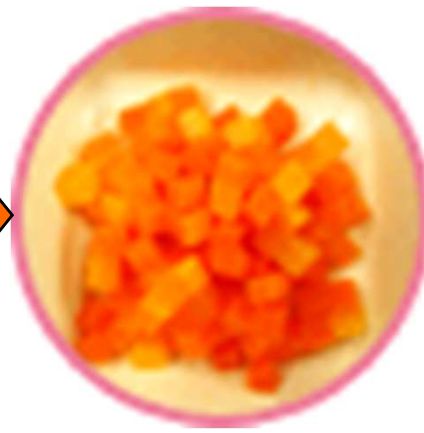
ポタージュ状から
ヨーグルト状



ごっくん

離乳中期
7～8か月頃

舌でつぶせる
かたさ



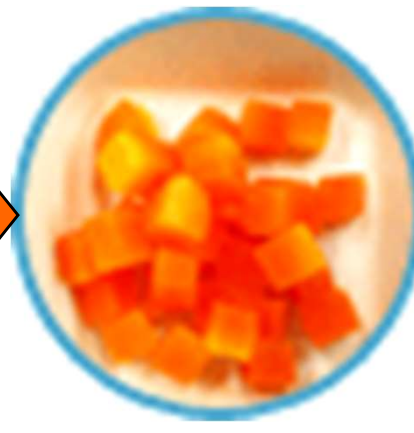
豆腐くらい



もぐもぐ

離乳後期
9～11か月頃

歯ぐきでつぶせる
かたさ



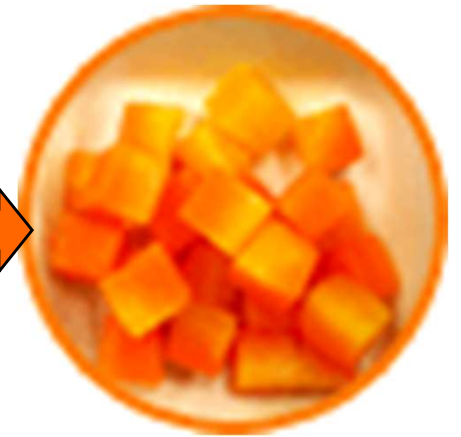
バナナくらい



かみかみ

離乳完了期
12～18か月頃

歯ぐきで噛める
かたさ



肉団子くらい



カチカチ

気をつけること

食物アレルギーは？

衛生面は？



食物アレルギーについて

- 離乳の開始や、卵、牛乳など食物アレルギーの原因になる食品の開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果はありません
- 食物アレルギーが疑われる症状がみられたら、自己判断せずに、**医師の診断に基づいて進めましょう**
- 子どもに湿疹がある、既に食物アレルギーの診断がされている場合は、基本的には原因食品以外の摂取を遅らせる必要はありません。

必ず医師の指示に基づいて進めましょう

清潔に気をつけましょう

- しっかり手洗い

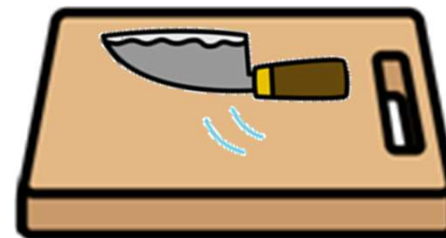
(特に、トイレやオムツ替えの後、料理の前
子どもに食べさせる前)

- 新鮮な食材を選ぶ

- しっかり火を通して料理する

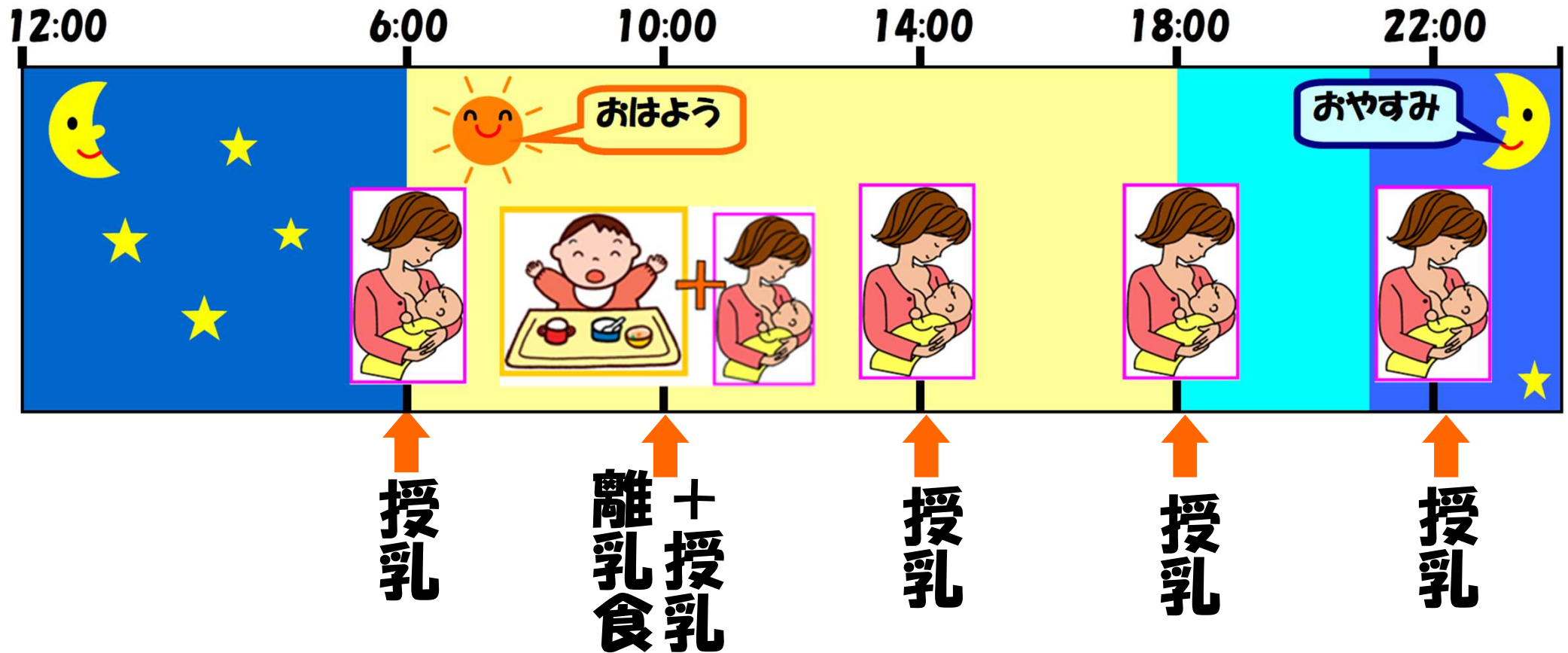
- できたてを食べさせる

- 調理用具・食器類の洗浄と消毒



5～6か月頃 生活リズム例

1日1回食



離乳食後の授乳は
欲しがる量を十分
にあげて！



5～6か月の離乳食



- おかゆから始めましょう。
- 新しい食品を始めるときは、**10倍がゆ**
1さじから与え、子どもの様子をみながら量を増やします。
- 慣れてきたら、野菜、果物を加えます。
- さらに慣れてきたら、豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄など、種類を増やしていきます。

5～6か月頃 かたさの目安

なめらかに
すいつぶした状態



ごっくん

すいつぶす



すいおろす

魚のすり流し汁



野菜の煮つぶし



10倍がゆ（つぶし）

おかゆの作り方

米の10倍量の水で炊くのが10倍がゆです



分量

米...小さじ1

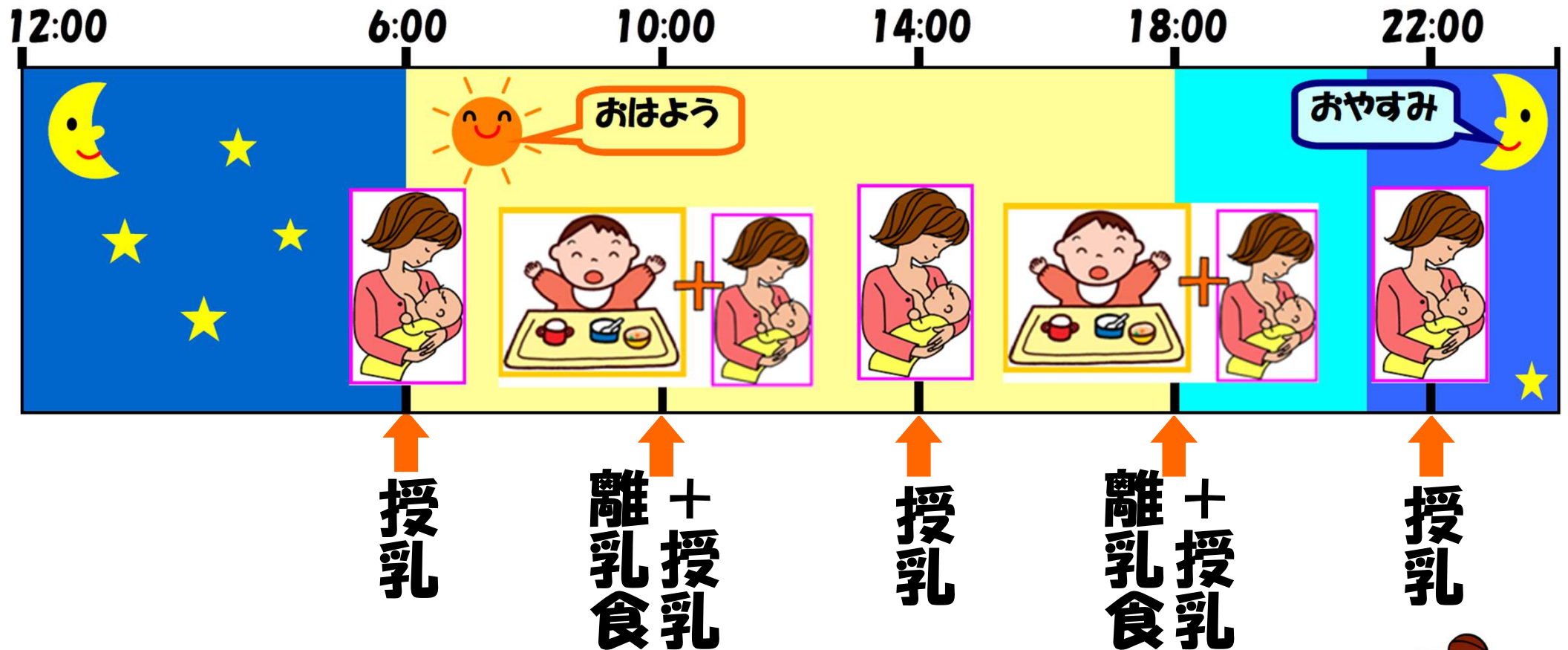
水...小さじ7~10
(35~50cc)

洗った米と水を
耐熱性の容器に入れる。
鍋にふたをして、
40分~50分湯せんにし、
4~5分蒸らす。

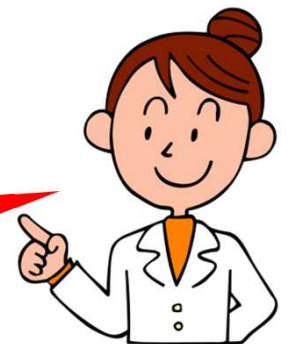
はじめのうちは、なめらかに
すりつぶすと食べやすい。
(先におかゆの粒だけを
すりつぶし、残りのおもゆを
加えてのばすとよい)

7～8か月頃 生活リズム例

1日2回食



食事のリズムを
つけていきましょう！



7～8か月頃の離乳食

- 舌で押しつぶして食べるようになってきます。
ごっくん ➡ 舌と上あごでもぐもぐごっくん
- なめらかなもの ➡ 粒が残るくらいのももの
- 食べられる食品が増えてきます。
脂肪の少ない肉、魚(白身魚→赤身魚)
卵(卵黄→全卵)など
- ✕初めて食べる食品は1品ずつ少量に



7～8か月頃 かたさの目安

舌と上あごで
つぶせる(豆腐
くらいの)かたさ

主食(おかゆ等)とおかず(主菜や副菜)を
そろえましょう



もぐもぐ

舌でつぶせるくらい
やわらかく火を通す



みじん切り

魚のホワイトソース煮

フロッコリーの
ポテトマッシュ



5倍がゆ(全がゆ)

1歳まで注意が必要な食品！

●はちみつ

満1歳までは、乳児ボツリヌス症予防のため使わない。

●牛乳

離乳食に少量使用できるのは7～8か月ごろから飲むのは1歳過ぎてから。

ベビーフードを利用するときは

- 子どもの月齢や固さのあったものを選び、
与える前には一口食べて確認を
- 離乳食を手作りする際の参考に
- 用途にあわせて上手に選択を
- 料理や原材料が偏らないように
- 開封後はすぐに与える
食べ残しや作り置きは与えない



楽しく食べよう♪

●赤ちゃんによって、離乳食のすすみ方もさまざまです。焦らずゆっくいすすめましょう…

●楽しく食べることができる環境づくりも大事ですね♪

まず、お母さんが食べることを楽しんで「おいしいね」と声かけをしたり、楽しく食べる雰囲気も大切に！



★ はじめての離乳食講習会 ★

(離乳初期～中期)



デモンストレーション

調理工程や
ポイントも
見学して
いただけます♪



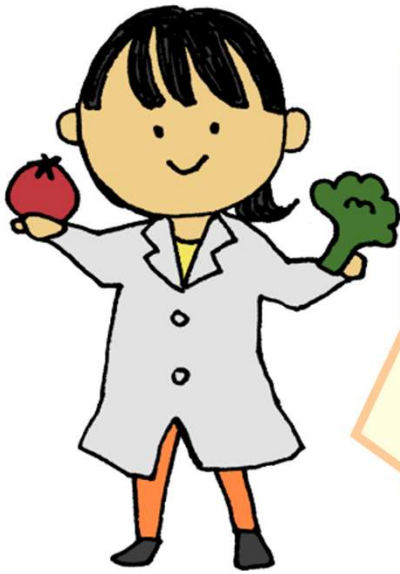
離乳食の展示



試食で
固さ、大きさ、味を体験

★ オンライン離乳食講習会 ★

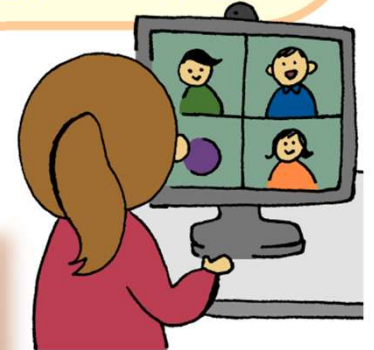
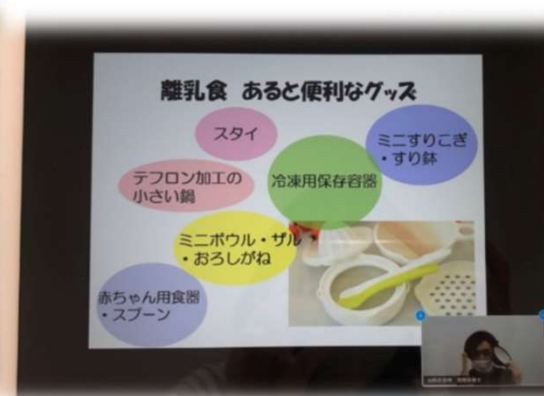
(離乳初期～完了期)



- ☑ 離乳食の進め方や食材等のお話
- ☑ ご自宅から参加OK ♪
- ☑ 相談コーナー・交流会もあります
※参加は任意です。

／ 実物を使ってご紹介 ☆ ／

作り方動画や...





お問い合わせは



各区役所・支所保健福祉センターまで

食欲があればたくさん食べさせてもいいの？
体調が悪くて食べない時は・・・？

お子さんの個性や状況に合わせて管理栄養士
がサポートします。

どんな些細なお悩みも、お気軽にご相談くだ
さい。

