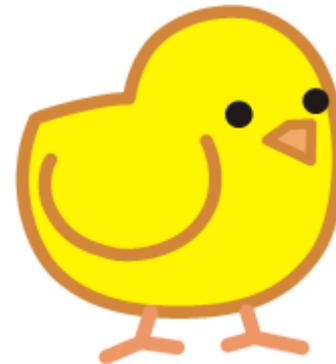
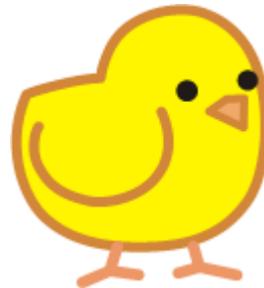




離乳食のはじめから8か月ごろまで

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



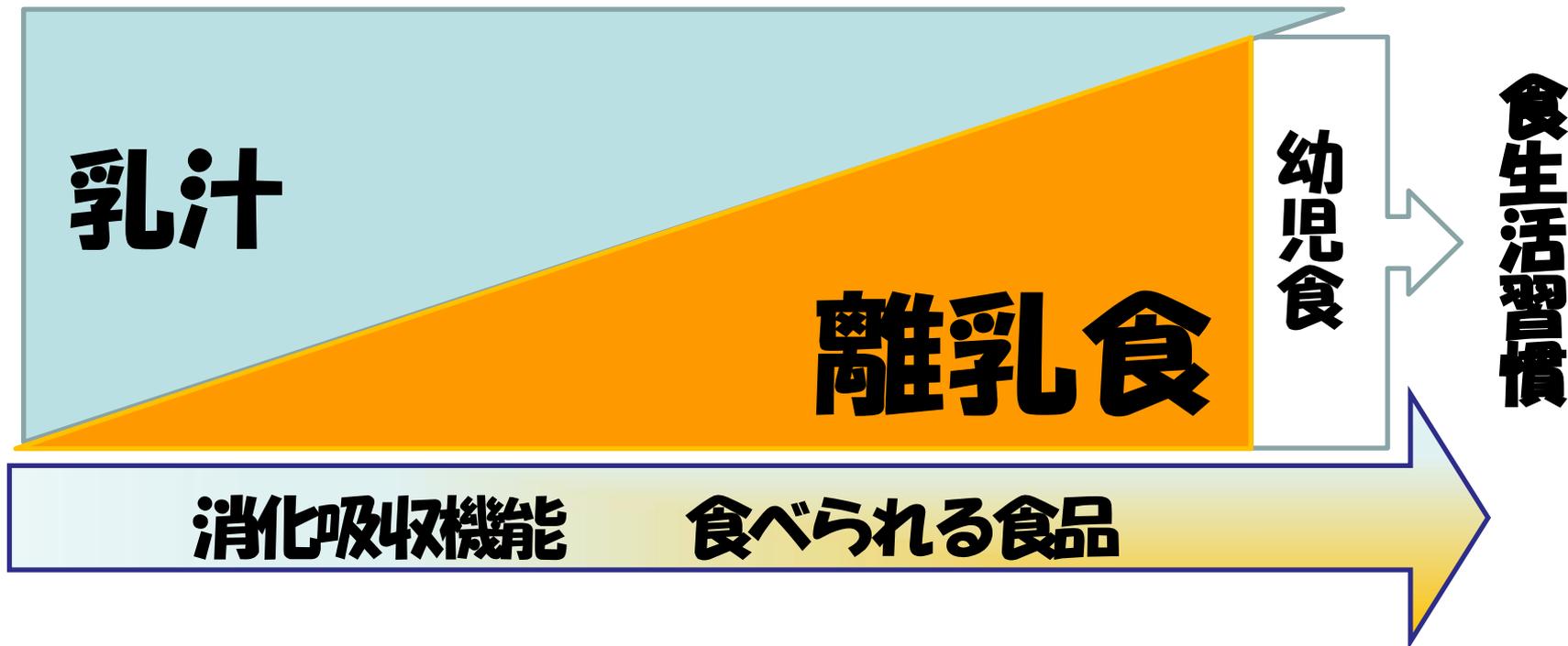
離乳のすすみ方



飲み込む

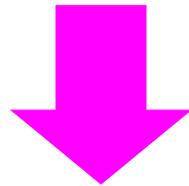


食べる



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りができる
- 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

離乳中期
7~8か月頃

離乳後期
9~11か月頃

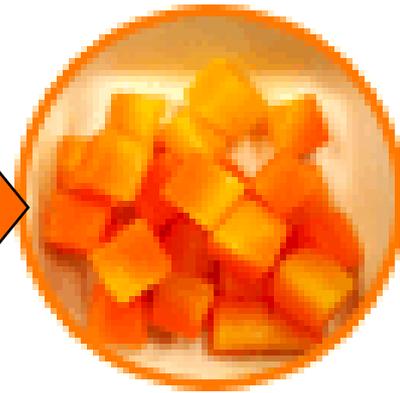
離乳完了期
12~18か月頃

なめらかにすい
つぶした状態

舌でつぶせる
かたさ

歯ぐきでつぶせ
るかたさ

歯ぐきで噛める
かたさ



ポタージュ状から
ヨーグルト状

豆腐くらい

バナナくらい

肉団子くらい



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

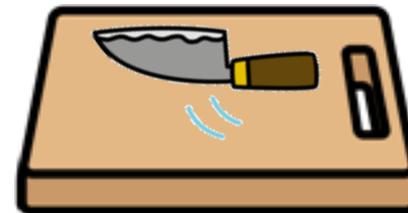
(特に、トイレやおムツ替えの後、料理の前
子どもに食べさせる前)

● 新鮮な食材を選ぶ

● しっかり火を通して料理する

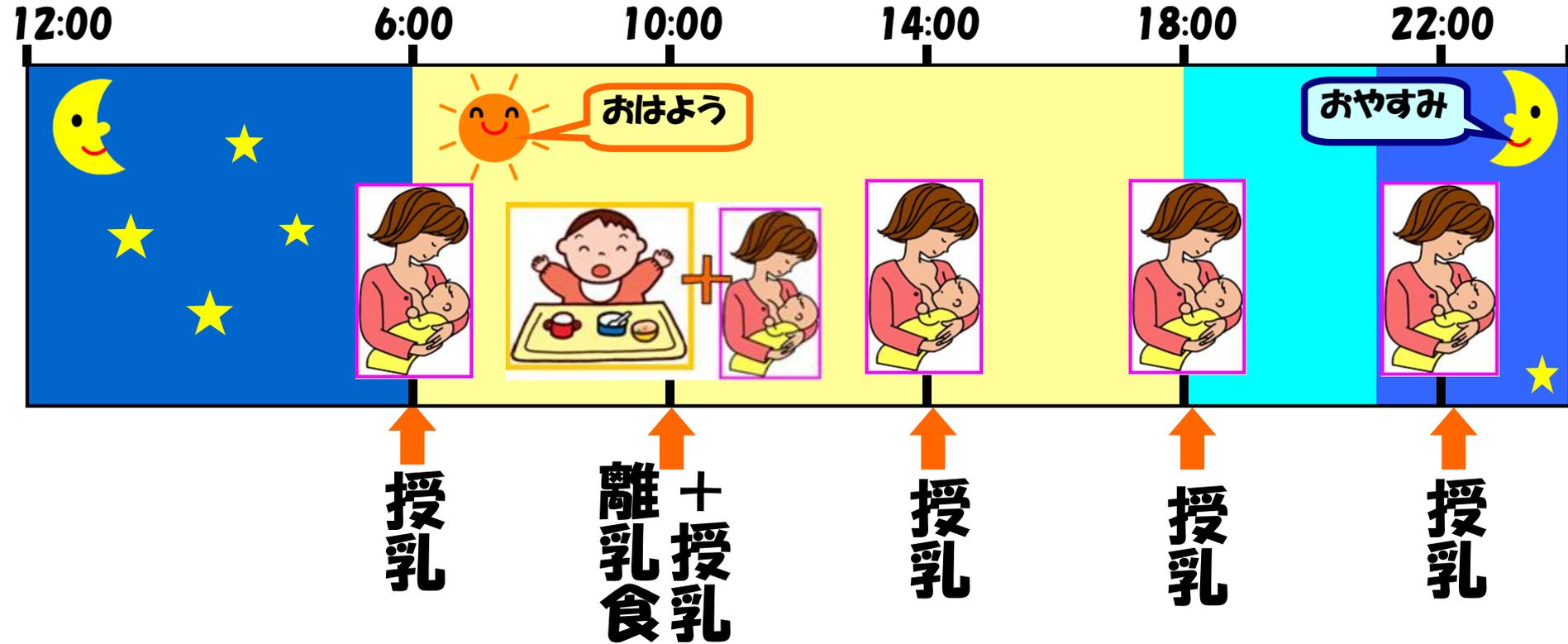
● できたてを食べさせる

● 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、
1さじから与え、子どもの様子を見ながら量を増やします。
10倍がゆ
- 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

なめらかにすり
つぶした状態



ごっくん

すいつぶす



すりおろす

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



野菜と一緒にゆでることもできます



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
加えてのぼすとよい)

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



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

主食(おかゆ等)とおかず(主菜や副菜)を
そろえましょう

魚のホワイトソース煮

ブロッコリーの
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。焦らずゆっくりすすめましょう…
- 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！



★ 離乳食講習会 ★

- 離乳食をスムーズに進めていただくための教室です。
- 離乳食の説明を聞きながら作るところを見学し、試食（保護者のみ）していただきます。



※お申込みが必要です。

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、試食を中止している場合があります。

やわらかさ
味付け
使える食材
に注目♪





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。

京・食ねっとのご案内

野菜や卵黄、ささみなどを
使った離乳食レシピを公開中！



家族みんなの健康づくりに
役立つ栄養情報も！

