

離乳初期の進め方（生後5～6か月頃）

<離乳食開始～1回食のころ>

【離乳開始の目安(サイン)】

- ・首のすわりがしっかりして、寝返りができる
- ・5秒以上座れる
- ・よだれがたくさん出る
- ・大人の食事を食べたそうに目で追う
- ・口をモグモグさせる
- ・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



これらの時期が5～6か月頃
(早すぎても遅すぎても良くない。)

開始時期を遅らせる事でアレルギーを予防できるという根拠はありません。

★離乳の開始前に果汁やイオン飲料をあげたり、スプーンの練習をする必要はありません。

【離乳食を始めるときの注意】

・赤ちゃんとお母さんの体調が良いときに

・ゆったりと笑顔で



ひざに抱っこして声をかけながら
あげたりすると自然と笑顔に😊

・できるだけ毎日同じ時間に



多少のズレは気にしなくてOK

・食材は新鮮なものを



旬の食材も取り入れてみて

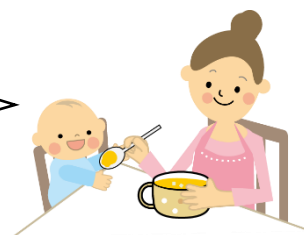
・食器具、手洗いなどの衛生面に気をつけて



まな板の使い分けや30秒の手洗いを2回

災害時に備えて、防災用品を用意していますか？

大人の防災用品とは別に、赤ちゃん用のものが必要になります。
子育てサイトに「離乳期の災害の備え」を掲載していますので、
必要な防災用品がおうちに揃っているか、一度確認してみてください。



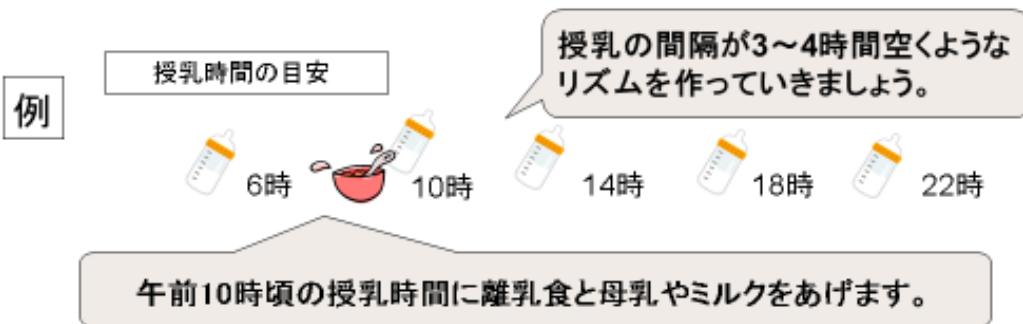
町田市保健所保健予防課

【離乳初期(5~6 か月頃)の進め方】

【食べ方の目安】

1日1回

どこかの授乳時間で離乳食+母乳・ミルク



【食事のポイント】

- ・なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトくらいの固さ)
- ・アレルギーの心配の少ない 10 倍つぶしがゆを 1 さじから
- ・おかゆに慣れたら、じゃがいもなどの野菜を試してみる。
- ・野菜を何品か食べられたら、つぶした豆腐や白身魚、豆腐や白身魚に慣れたら卵の黄身(固ゆでしたゆで卵取り分ける)など試してみる。

★新しい食品を与える時は 1 日 1 種類とし、1 さじから与えましょう。
よく食べるからといって 1 度に多く与えることは避けましょう。

最初はトロトロのポタージュ状から!




- ・ 目的は離乳食に慣れること、ゴックンができること
- ・ 栄養の主は母乳やミルク
- ・ 基本的に食材は加熱する。与えるときは人肌に冷ましてから
- ・ この時期は味付けの必要はなし

上手にゴックンできたかな?



<使用できる食品の目安(一例)>

生後 5～6 か月頃		
Ⅰ. 穀類	米	10 倍がゆを炊き、米粒をていねいにすりつぶす。慣れてきたら、つぶしかたを粗くする。
	じゃがいも さつまいも	ゆでて熱いうちにつぶし、ゆで汁等でゆるめる。
	パン 	細かくちぎった食パンに、育児用ミルクなどを加えて加熱する。冷凍したパンをすりおろして使うとなめらかになる。 * パンの種類によっては卵や乳を使用している場合があるので、食品表示をよく確認してください。
	麺類	離乳食に慣れてきたら、乾麺(そば不可)を使用できるが、麺類には食塩が多く含まれているので、ゆでた後よく水洗いする。 細かく刻み、だし汁で煮こむ。
Ⅱ. 野菜・果物	野菜	最初は食べやすく、調理しやすいかぼちゃ、かぶ、人参、大根、トマトなどが適している。徐々にほうれん草の葉先、キャベツ、白菜、玉ねぎ、ブロッコリー(つぼみ部分)なども使用できる。
	果物	りんごなどをすりおろして与える。バナナは新鮮なものをすりつぶす。ただし、バナナは糖質を多く含むので与えすぎに注意する。
Ⅲ. たんぱく質性食品	豆腐類	豆腐はゆでたものをすりつぶす。絹ごし豆腐のほうがなめらかになる。きな粉を使用してもよい。
	魚	比較的脂肪が少なく、肉質のやわらかい、味の淡白な白身魚を使う。 しらす干しは湯通しして塩抜きし、すりつぶす。 ★魚は塩をしていないものを使用する。 ★白身魚でも脂の多いギンダラやムツなどは使えない。
	卵	初めは固ゆでにしたゆで卵から黄身のみを取り分けて使用する。おかゆと混ぜるなどして与える。
	調味	味付けの必要はない。

【離乳食で注意が必要な食材】

卵

5～6 か月頃、固ゆでの黄身 1 さじから始める。白身、生に近いほどアレルギーを起こしやすい。

はちみつ 黒砂糖

乳児ボツリヌス症予防のため、満 1 歳までは使わない。加熱しても菌はなくなる。

じゃがいも

芽や皮の緑色の部分に毒があるので、しっかり取り除く。

ほうれん草

あくがあるのでたっぷりのお湯でゆでて、水にさらして使う。

【食物アレルギーについて】

- ・新しく与える食材は2～3日続けて様子を見ましょう。
★新しく与えるたんぱく質性食品は日替わりであげないこと
- ・乳幼児期の三大アレルギー「卵・乳・小麦」
- ・アレルギー症状のようなものがあれば医師の診察を！
いつ何を与えたか？ 症状は？→メモをしておきましょう
- ・食物除去は医師の診断のもとに行いましょう。
★自己判断での食物除去は成長の遅れを招くことがあります。

【基本の調理法】

生後5～6か月頃「ゆでる」→「なめらかにつぶす」

食品に適したゆで方を覚えておきましょう

＜水からゆでるもの＞

大根、かぶ、じゃがいも、さつまいも、にんじん、卵など

☆にんじんは60℃程度の湯からゆでたほうが早く火が通ります。

鍋に食材とひたひたに水を入れ、火にかけて蓋をする。沸とうしたら火を弱め、やわらかくなるまで完全に火を通す。

＜湯からゆでるもの＞

ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、キャベツ、アスパラガス、さやえんどう、さやいんげん、肉、魚、麺類など

☆乾麺は細く折ってからゆでると使いやすい。

鍋にたっぷりの湯を沸かし、ほうれん草などは火の通りにくい根元から入れ、ふたをしなくてゆでる。葉物はゆで上がった後冷水にとり、水気をきる。

【冷凍保存について】

- ・保存用の専用容器を用意して、1回分の小分けにして冷凍すると便利。

～冷凍保存のポイント～

- ・小さく、うすい形が凍りやすい。
- ・空気にふれないように密閉する。
- ・よく冷ましてから冷凍する。
- ・冷凍後、1週間以内に使い切る。
- ・解凍後の再凍結はしない。
- ・解凍後は十分に加熱して用いる。

