

離乳食開始のポイント (5~6か月頃)



○離乳食スタートのサイン (始まる月齢は赤ちゃんによって個人差もあり様々です)

- ①首がしっかりすわり、寝返りができ、5秒以上座ってられる。
- ②授乳の間隔が決まってくる。
- ③よだれが増え、食べ物をみると口をあけたり欲しそうにする。

○頻度はどれくらい？

はじめの1か月位は1日1回、できれば午前中の授乳時間に組み合わせてみましょう。
毎日決まった時間に与え、離乳食の後は母乳やミルクを欲しがるだけ与えましょう。

○調理のポイント

必ず火を通し、裏ごししたりつぶしたりしてドロドロ状を目安に、赤ちゃんの口の発達に合わせて与えていきましょう。味付けは基本的に必要ありません。素材の味を大切に！

○進め方の目安 ~初めての食品は1さじずつ様子を見て与えましょう~ (1回あたりの食事量) 5ml

日数(日) 食品(g)	1~2	3~4	5~6	7~10	11~15	16~30	生後7、8か月ごろ																				
つぶしがゆ				 × 4	 × 5	...	全がゆ50~80																				
野菜・果物						...	20~30																				
豆腐・白身魚 固ゆでした卵黄						...	<table><tr><th>魚</th><th>肉</th><th>豆腐</th><th>卵</th><th>乳製品</th></tr><tr><td>10</td><td>10</td><td>30</td><td>朝晩1回</td><td>50</td></tr><tr><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td></tr><tr><td>15</td><td>15</td><td>40</td><td>全卵1回</td><td>70</td></tr></table>	魚	肉	豆腐	卵	乳製品	10	10	30	朝晩1回	50	5	5	5	5	5	15	15	40	全卵1回	70
魚	肉	豆腐	卵	乳製品																							
10	10	30	朝晩1回	50																							
5	5	5	5	5																							
15	15	40	全卵1回	70																							

<10倍がゆの作り方>

- ・米から..... 米 : 水 = 1 : 10
- ・ごはんから..... ごはん : 水 = 1 : 5



1回分ずつ分けて
ラップに包んで
冷凍し7日以内
に使いましょう。

炊飯器を利用して...

大人のごはんを炊くのといっしょにおかゆを炊いてしまう。

10倍がゆ

スプーン1杯の米
と10倍の水



加須市 (H31.4作成)