これから離乳食をはじめる方へ

そろそろたべたいなぁ

離乳食は、母乳やミルクしか飲んでいなかった赤ちゃんが、固形のものを食べられるようになるための準備食であり、「食べる」という行為の第一ステップです。頑張りすぎず、気長に赤ちゃんが少しずつ食べられるようになる過程を楽しみましょう。
離乳開始から１か月間くらいは、離乳食の舌触りや食感に慣れ、口に入った離乳食を、くちびるを閉じて上手に飲みこめるようになることが目的です。たくさん食べることに目をむけるのではなく、お子さんの成長にあわせて、自分で食べる力の育ちを応援してあげましょう♪

離乳食をはじめる時期は・・・

生後５、６か月の頃から食べる練習をはじめましょう。赤ちゃんから「そろそろたべてみたいな」というサインがみられたら離乳食を始めるチャンスです！

- 首がすわり、支えてもらうと座れるようになったよ！
- 家族が食べているのをじっとみて、観察しているよ！
- 食べ物をみるとよだれがでるよ！
- 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ったよ！

離乳食をはじめる前の「果汁」や「スプーンの練習」は必要ありません

以前は生後３、４か月頃から離乳の準備として果汁の摂取がすすめられていましたが、乳児期の果汁の過剰摂取による低栄養や発育障害の報告があることから、現在はすすめられていません。また、スプーンの練習も、離乳食を開始してからでよいとされています。

注意する食品

はちみつ・黒砂糖	乳児ボツリヌス症予防のために満１歳までは使わないでください。
卵	卵（特に卵白）は食物アレルギーを起こしやすい食品です。白身魚、豆腐をすすめ、体調の良い離乳食開始１か月後ごろから固ゆで卵の卵黄を耳かき１杯程度のごく少量から始め、様子をみて全卵にすすめるようにします。
牛乳	牛乳を乳汁（母乳、育児用ミルク）のかわりに飲ませるのは、１歳をすぎてからです。ただし、牛乳のアレルギーがなければ、７、８か月頃から離乳食作りの材料として使えます。

はじめる時のポイント

与える時間、回数は？

最初は１日１回食で午前中の授乳の時間に与えるのがよいでしょう。先に離乳食を与え、その後乳汁（母乳、育児用ミルク）を飲ませます。離乳食をはじめる前には授乳間隔を規則的にして、空腹と満腹のメリハリをつけておきましょう。

できあがりのかたさは？

最初はプレーンヨーグルト状の**ドロッとした状態**に仕上げます。
徐々に水分の少ないペースト状にします。

味付けは必要？

味付けはしません。食品そのものの味を味わう時期です。
だし汁などを利用することでうま味が加わり素材の味を引き立てます。

衛生面で気をつけることはなに？

赤ちゃんは、細菌などに対する抵抗力が弱いです。離乳食を作る時はよく手を洗い、清潔な調理器具や食器を使いましょう。また、食材は**加熱調理**してから与え、作ったら**すぐに食べさせましょう**。

10倍がゆ(米1:水10の割合)の作り方

まずはアレルギーの心配が少ないおかゆからはじめましょう♪

ごはんから作る場合

ごはん大さじ3さじ分なら水１カップ

①鍋にごはんと水を入れ、ふたをして、火にかける。
②沸騰したら、ふたを少しずらして弱火にする。
③ときどき混ぜて、約２０分煮たら、火をとめて、７～８分蒸らす。
④ごはん粒をすりつぶして、なめらかにする。

炊飯器で作る場合

①分量の米と水（米１：水７※）を陶器のコップ等（加熱可能なもの）に入れる。
②炊飯釜のちょうど真ん中にコップをたおれない程度にねじこみ、大人のごはんと一緒に炊く。
③大人のごはんと一緒に出来上がり。ごはん粒をすりつぶしてなめらかにする。

※炊飯器で作る場合は、水分の蒸発量が少ないため水は少なめにします。