

離乳食を始めましょう♪

いつから始めたらいいの？

始める時期の目安は5、6か月頃です。赤ちゃんから「そろそろ食べてみたいな」というサインがみられます。



首がすわり支えてもらって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！

\\ じー /



食べものをみるとよだれがでるよ！

始めるときのポイントは？

*与える時間、回数は？

午前中の授乳の時間がよいでしょう。先に離乳食を与え、その後母乳やミルクを飲ませます。最初は1日1回食。約1か月たてば2回食にします。

*使う食品の順番は？ すすめる際の注意点は？

おかゆ→野菜→白身魚や豆腐の順にすすめましょう。はじめての食品は「1日に1品だけで1さじ分まで」にします。

※裏面の表参照

*できあがりのかたさは？

最初はドロツとした状態に。プレーンヨーグルトのかたさが目安です。



*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。

*ごはんとおかずをまぜた「おじや状」にしてもよい？

「おじや状」は避けます。いろいろな食品の味や食感などを体験する時期です。まぜてしまうと味、食感がわかりにくくなります。

注意する食品

はちみつ：満1歳までは使わない（乳児ボツリヌス症予防のため）



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はじめ、様子を見て全卵にすすめるようにします。

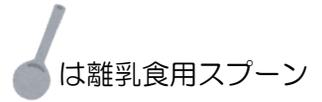
牛乳：牛乳を母乳やミルクのかわりに飲ませるのは、1歳を過ぎてからです。ただし、牛乳のアレルギーがなければ、7、8か月頃から離乳食の材料として使えます。

5・6か月頃の離乳食

離乳食は午前中の授乳の時間がおすすめです。離乳食と母乳またはミルクのセットで1回分の食事となるので、離乳食後、時間をあけずに母乳またはミルクを与えましょう。



最初はアレルギーの心配が少ないおかゆから始めましょう。10倍がゆをつぶしたのから始め、徐々に量を増やします。慣れてきたら、野菜、そして白身魚や豆腐へとすすめていきます。



	おかゆ	野菜	白身魚や豆腐など
1 週目	おかゆをはじめます 		
2 週目		野菜をはじめます 	
3 週目		ペースト状にしたものを1さじからはじめます。	たんぱく質性食品をはじめます
4 週目			白身魚やしらす、豆腐を使用しましょう。ペースト状にしたものを1さじからはじめます。
5 週目			卵は固ゆで卵の卵黄をごく少量からはじめましょう。

※食事が適正かどうかは、成長の経過でみていきます。母子健康手帳にある成長曲線のグラフに記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうかを確認しましょう。

毎月ぴよぴよ離乳食講習会を開催しています♪
ホームページの予約システムから予約ができます。
また、ホームページでは離乳食のレシピ動画も公開中です♪



予約はこちらから

枚方市 離乳食講習会

