

# 離乳食をはじめよう

離乳食を始めるにあたって・・・  
そもそも「離乳食」って、なあに？  
赤ちゃんにとって、どんな意味があるの？

食べる楽しさを覚える

食べ物の味を  
覚える

ひとりで  
食べられる  
ようになる

成長のための  
栄養を

固形食を  
食べる



おっぱい・ミルクから固形食へ・・・  
いきなり大人と同じ食事は食べられません！  
そのためのとても大切な練習です。

赤ちゃんの状況を見ながら、赤ちゃんのペースで進めていきましょう。  
初めての離乳食は、つつい肩に力が入りがちになってしまいがちですが、作る側もリラックスして、ゆっくりあせらず進めていきましょう。

生後5ヶ月頃になったら・・・  
おもゆからスタートしてみよう！

## 目次

1. 離乳食を始める時期
2. 「5～6ヶ月頃」
3. 「7～8ヶ月頃」
4. 「9～11ヶ月頃」

## 始める時期・・・

およそ5ヶ月頃～  
首がしっかりすわっている。  
支えてあげると座れる。  
大人が食べているのを見ると口をモゴモゴ動かして、**食べたそうなそぶり**をする。  
**よだれ**がたくさんでる。



などのサインが出たら・・・  
赤ちゃんの体調やご機嫌が良い日に様子を見て始めましょう！

## 最初の離乳食は・・・

『おもゆ』

『おもゆ』とは、米がゆをたくさんの水を加えて炊いた時の水分の部分のこと。

最初の1さじは、このお米ではない部分を食べます。

最初は、**1日1回**からスタートします。

**授乳時間の1回**を、離乳食タイムにしてみましょう。

赤ちゃんも大人と同じで、おなかがすいている時が一番おいしく、よく食べることができます。

## 進め方の目安・・・

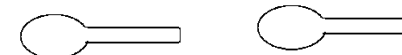
最初	2日目	3日目 (慣れてきたら)	4日目	5日目	6日目	7日目
おもゆ 1さじ	おもゆ 1さじ	おもゆ → おかゆのすりつぶし	おかゆのすりつぶし	おかゆのすりつぶし	おかゆのすりつぶし	おかゆのすりつぶし

このように少しずつ量を増やしていきましょう。

野菜もなれて、3週目あたりからは、豆腐や白身魚などのすりつぶしをまた1さじずつ追加し、色々な食材に慣れていきましょう。

※食物アレルギーの症状が出る場合もあるので、平日の昼間に新しい食材は試すことがベターです。

野菜のすりつぶし 野菜のすりつぶし



# 『5～6か月頃』の離乳食（1日1回食）

つぶして  
お湯でのばして  
とろみづけ

トロトロ状のものを飲み込みます！

基本的には、味付けなしでOK！

ケチャップ状  
ポタージュ状

肉じゃがのすりつぶし  
（豚挽肉・玉葱・じゃが芋を  
柔らかく煮たもの）



ゆで野菜  
（それぞれ皮をむいた  
人参ときゅうりを煮たもの）

おかゆ  
（10倍がゆ）  
米1：水10で  
おかゆを炊きます。  
ご飯からの場合は、  
すでに水分を含んでいるので、  
米1：水9でOK

野菜スープ  
（キャベツ・玉葱・人参を  
だし昆布と一緒に煮たもの）

トロトロ状を作るには、煮た後にすり鉢でするか、ミキサーなどにかけてみましょう。

※ミキサーにかけるには、量が必要なので、たくさんできた場合は冷凍しておきましょう。（できるだけ、早めに使い切りましょう。）

次の形状にステップアップするときには・・・完全になめらかな状態からすこしづつ形状を残したつぶし方に変えていき、それに慣れてきたら、次にすすんでみましょう。

## 『7～8か月頃』の離乳食（1日2回食）

小さめに切ったものを  
スプーンで簡単につぶせる  
位柔らかく煮たもの

舌でつぶして食べます！

味なしかうす味でOK！

つぶつぶ状  
ジャム状

ゆで野菜のコロコロカット  
（それぞれ皮をむいた人参と  
きゅうりを煮たもの）



肉じゃがのコロコロカット  
（豚挽肉・玉葱・じゃが芋を  
柔らかく煮たもの）

おかゆ  
（7倍がゆ）  
米1：水7で  
おかゆを炊きます。  
ご飯からの場合は、  
すでに水分を含んでいるので、  
米1：水6でOK

野菜スープ  
（キャベツ・玉葱・人参を  
だし昆布と一緒に煮たもの）

※野菜のサイズは、  
みじん切り位です、

少しずつ量も増やしましょう。

食べづらそうであれば、スプーンなどでつぶしながら、食べさせてみましょう。

次の形状にステップアップするときには・・・

豆腐くらいの柔らかさのかたまりを、口を動かし食べているか、見てみましょう。

# 『9～11か月頃』の離乳食（1日3回食）

サイズは大きめでも  
かたさはまだまだ  
柔らかく

歯茎でつぶして食べます！

うす味でOK！

小さめの千切り  
スティック状

ゆで野菜スティック

（それぞれ皮をむいた人参  
ときゅうりを煮たもの）



肉じゃが

（豚挽肉・玉葱・じゃが芋を  
柔らかく煮たもの）

※じゃが芋は、  
1/8～1/12位に切ったサイズ

おかゆ

（5倍がゆ）  
米1：水5でおかゆを炊きます。  
ご飯からの場合は、  
すでに水分を含んでいるので、  
米1：水4でOK



野菜の味噌汁

（キャベツ・玉葱・人参を  
だし昆布と一緒に煮て、  
みそで味付け）

※野菜のサイズは、  
小さめのいちよう切り位です、

手づかみ食べをさせてみましょう。

手で持って食べることで、赤ちゃんが自分で1口の量を覚えるようになります、

大人と同じような食事にする前に・・・

バナナ位のかたさのものを歯茎でつぶして食べられているか見てみましょう。