

離乳食ステップⅠ

離乳初期
生後5～6か月頃

東久留米市 健康課

離乳食開始の準備

授乳のリズムをつくりましょう
(3~4か月頃)

授乳の間隔や回数、量が安定してくる
授乳のリズム（おなかがすくりズム）を
整えていく。

離乳食開始のタイミング

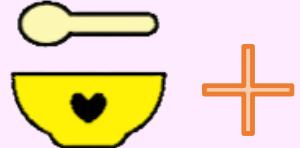
- ・生後5～6ヶ月
- ・首がすわっている
- ・よだれが増えたり、スプーンを口に入れても嫌がらず、食べ物に興味を示すようになった
- ・保護者も準備できている
- ・赤ちゃんの機嫌や体調に変化がない

1日の流れ（例）

6 : 0 0



1 0 : 0 0



1 4 : 0 0



1 8 : 0 0



2 2 : 0 0



離乳食は1日1回、母乳または育児用ミルクは授乳のリズムに沿って赤ちゃんが欲するままに与える。

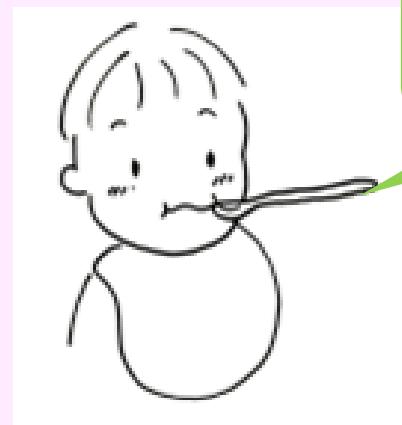
姿勢

- ・膝の上に座らせ、横向きの抱っこ
- ・背中がやや後ろに傾くように抱き支える

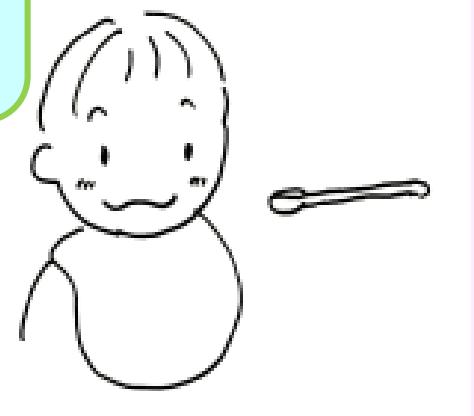
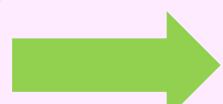


食べさせ方

- ・スプーンの先に離乳食をのせる
(スプーンボウルの1/3量程度)
- ・下唇の中心にスプーンボウルのふくらみをのせ、
口を開けて上唇が下りてくるのを待つ
- ・上唇で食べものがこすり取られたらスプーン
を水平に引き抜く



上あごに
こすりつけない



離乳食の進め方の目安

	1週目	2週目	3週目	4週目
つぶしがゆ	ひとさじ			40 g
野菜		ひとさじ		20 g
絹ごし豆腐			ひとさじ	20 g
白身魚			ひとさじ	10 g
卵黄				ひとさじ

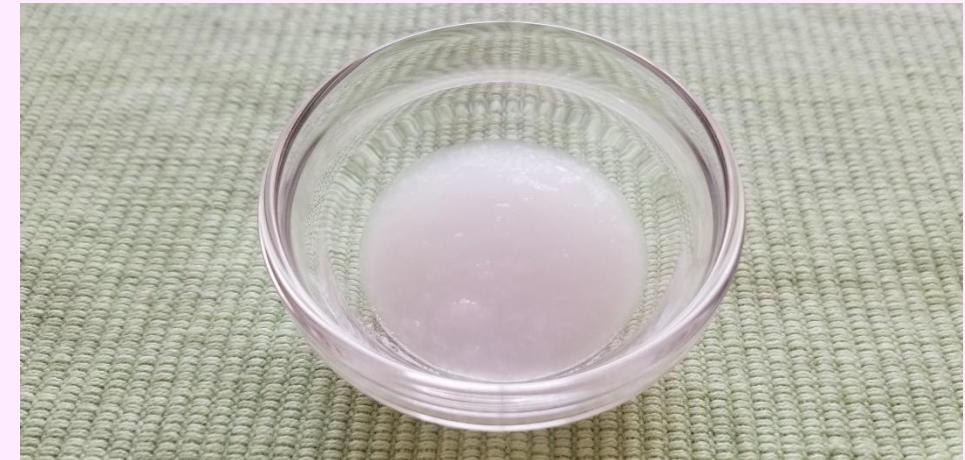
新しい食品を始める時には離乳食用のスプーンで1さじずつ与え、消化の状態やアレルギー反応の有無などを確認しながら進める。

食品の管理や調理の注意

- ・乳幼児は細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には、手指や調理台、調理器具の衛生面に十分に配慮する
- ・食品は加熱する
- ・調味の必要はない
- ・離乳食の食べ残しを食べさせない
- ・冷凍保存は1週間、再加熱は中心部までしっかり加熱する



1週目



ポタージュ状になめらかにつぶしたかゆを、離乳食用スプーンひとさじから開始。赤ちゃんの様子をみながら量を増やしていく。

つぶしかゆ





こし網、すり鉢、すり棒、ティースpoon



大さじ1杯の洗った米、水150ml

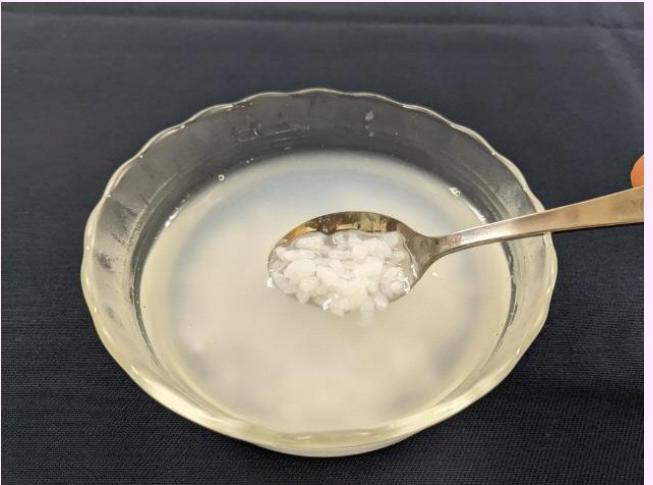


高さのある容器に米と水を入れ、炊飯時に真ん中に置く



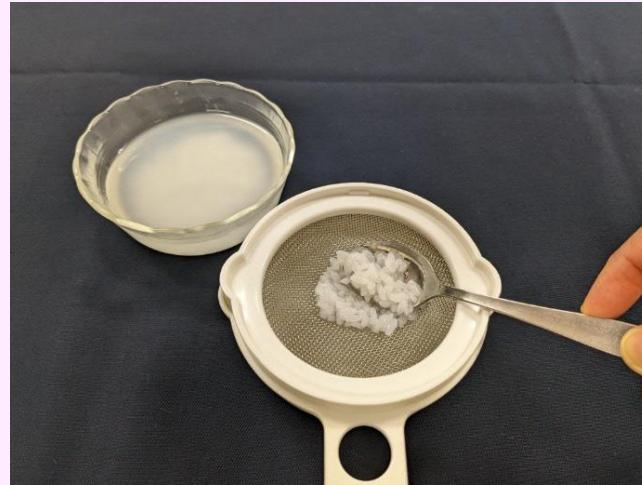
炊飯されたご飯と器の中に10倍かゆ

5



炊きあがった10倍かゆ

6



10倍かゆの米粒をこし網にのせる

7



こし網にのせた米粒をスプーンでこす

8



こし網の裏にこした米がついている

9



すり鉢の中にこした米をこそげ落とす

10



重湯（かゆの上澄み液）を入れ、混ぜながら濃度を調整

11



ポタージュ状にする。この時粒が残っているようならすり棒でする

12



出来上がり

| 3



保存は蓋つき小分け容器に入れ、冷凍する

| 4



凍ったら保存袋に入れておくと
場所をとらず、使いやすい

2週目



つぶしがゆとじゃがいものペースト



つぶしがゆと人参のペースト

1週目より引き続きつぶしがゆの量は赤ちゃんの様子を確認しながら進めていく。じゃがいもや野菜のペーストはかゆと同様に離乳食用スプーン1杯から徐々に進めていく。

じゃがいものペースト



1



こし網、すり鉢、すり棒、スプーン、
フォーク

2



じゃがいもは皮をむき、1cmぐらいの
半月切りにする

3



じゃがいもを茹でる

4



フォークで簡単につぶせるくらい
まで茹でる

5



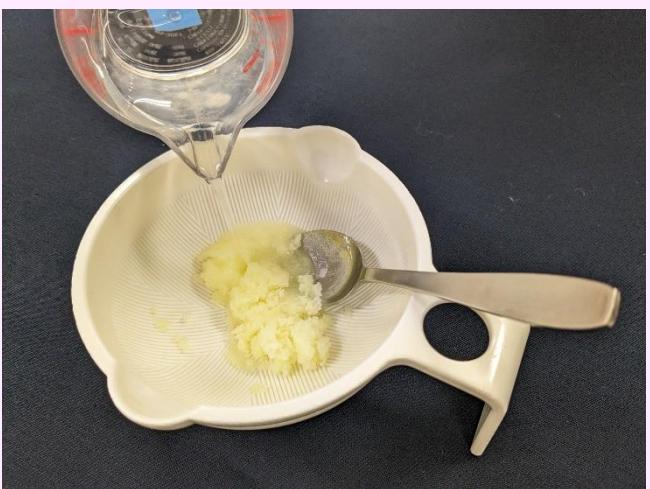
こし網でじゃがいもをこす

6



じゃがいもをこそげ落とす

7



じゃがいもに冷ました湯を加える

8



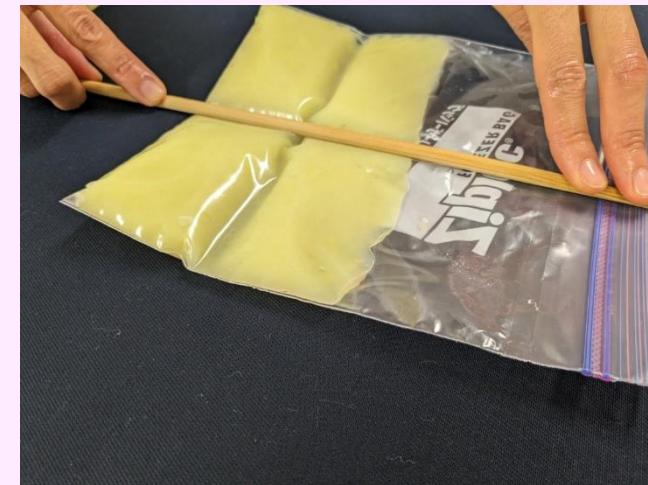
よく混ぜ、ポタージュ状にする

9



出来上がり

10



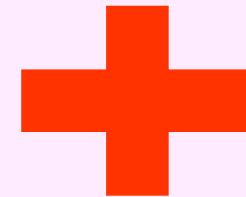
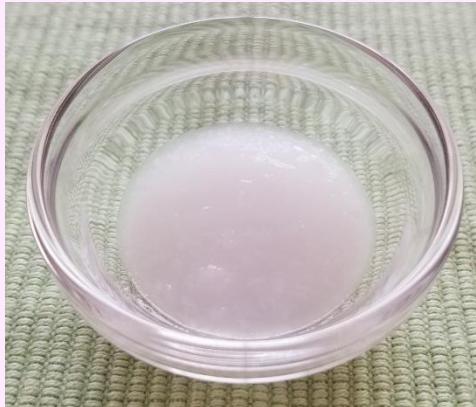
保存は保存袋に入れ、平らにして菜箸で
縦横に筋をつけ冷凍する

11



筋目で折って簡単に取り出せる

3週目



つぶしがゆ



野菜のペースト



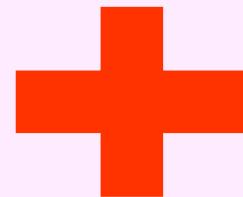
絹ごし豆腐のペースト

野菜の種類を増やしながらたんぱく質を含む食品も加えていく。
消化に負担の少ない絹ごし豆腐から取り入れるのが適当。
大人が生で食べるものであっても、離乳食では加熱する。

4週目



つぶしがゆ



野菜のペースト



つぶした白身魚

絹ごし豆腐に慣れたら白身魚に進む。

タイ、カレイ、ヒラメ、シラス干しが取り入れやすい。

シラス干しは塩蔵品なので、湯通しして塩を除いてから使う。

加熱しつぶした魚はそのままでは飲み込みにくいので、かゆに混ぜたり、だして煮て水溶き片栗粉でとろみをつけるとよい。

開始から 1か月になるころ～卵黄

白身魚まで進んだら次は卵黄。

しっかり加熱したゆで卵の卵黄から始める。

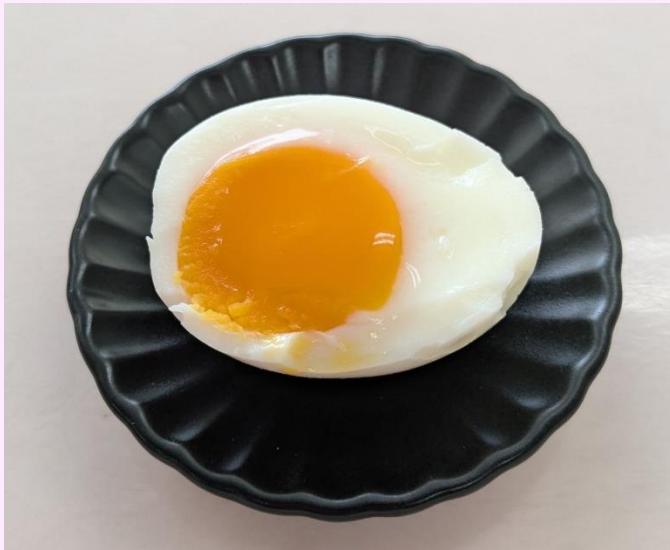
赤ちゃんの体調の良い時に、離乳食スプーン 1さじより少ない量で試してみて、体調に変化がないことを確認して徐々に量を増やしていく。



卵黄のみでは水分が少なく飲み込みにくい。かゆや野菜ペーストと合わせ食べやすくする。

しっかり加熱したゆで卵

×



×



○



アレルギー

- ・食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や卵など特定の食材の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はない
- ・食物アレルギー発症予防にはスキンケアが大切
- ・食物アレルギーが疑われる場合は、医師の指示に従う





1歳までは注意が必要な食品



- ・はちみつ

乳児ボツリヌス症にならないために 1歳まではあげない



- ・卵

あげ方に注意が必要。固ゆでの卵黄→全卵へ
段階を踏んで進める。生卵はあげない



- ・牛乳

離乳食の食材として加熱したものはあげられる
飲用としては1歳過ぎてから

