

ごっくん離乳食

離乳食はいつから始めるの？

- 生後 5～6 か月頃
- 首のすわりがしっかりしている
- 5 秒くらい座れる
- 大人の食べているものに興味を示す
- スプーンなどを口ににいれても舌で押し出すことが少なくなる



離乳初期（生後 5～6 か月頃）

離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが主な目的です。



離乳食の回数

1 日 1 回

食べ方

口を閉じて取り込み、口に入ったものを舌で前から後ろへ送り込み
飲み込むことができるようになります

1 回目



2 回目



3 回目



4 回目



5 回目



栄養源の主体は
母乳・ミルク

離乳食と授乳のスケジュール例

母乳やミルクは、授乳リズムに沿って、飲みたいだけ飲ませます。

食品の進め方は？

- 初めて食べる食品は 1 日 1 種類とし、離乳食用スプーンで 1 さじ食べさせます。アレルギー反応や、消化の状態を見ながら、少しずつ量を増やしていきましょう。
- 食後の体調変化について心配なことがあったら、自己判断しないで、必ず受診しましょう。

1 日目 60 日目

① 穀類



つぶしがゆ（米）

まずは、

つぶしがゆ（10 倍がゆを炊き、米粒をすりつぶしたもの）
から始めます。慣れたらじゃがいものすりつぶしや、
うどんがゆ、パンがゆも OK

つぶしがゆに慣れたら、

つぶしがゆと組み合わせて、野菜、果物など種類
を増やしていきましょう。
大部分の野菜はこの時期から使えますが、最初
は食べやすく、調理のしやすいかぼちゃ、かぶ、
にんじん、だいこん、トマトなどが使いやすいです。
（トマトや果物は生のままでも使えます。）

② 野菜・果物



にんじん



だいこん



かぼちゃ



ほうれん草

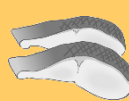


バナナ など

③ たんぱく質 食品



豆腐



白身魚



中心までしっかり加熱した
固ゆで卵の黄身

さらに慣れてきたら、

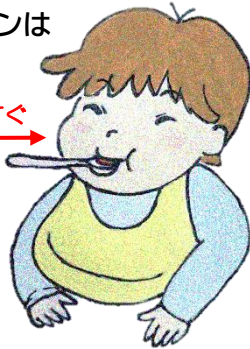
豆腐や白身魚（たら、カレイ、しらす、ひらめ、たいなど）、卵黄（固ゆで）など
種類を増やしていきましょう。

※この資料は、離乳の進め方の目安です。お子さんの成長・発達の状況に応じて進めましょう。

食べさせ方のコツ

スプーンは
水平に

まっすぐ



食べる量にこだわらず、
飲み込む練習をしてくだいね

慣れるまでは、
だっこで

あーん



最初のうちは、
嫌な顔をする子も

ヴェー

声かけしながら

おいしいよー
にんじんだよー



ご機嫌ななめの
ときは
無理しないで

離乳食づくりのポイント

固 さ

なめらかにすりつぶした状態(ポタージュ状)からペースト状、
慣れてきたら粗つぶしに。

味つけ

初期は味つけ不要、だしの使用は可。

温 度

しっかり加熱し、人肌程度にする。

衛 生

新鮮な食材を使う。
手指・調理器具・食器はていねいに洗い、清潔に保つ。

！ 注意！

ハチミツ、ハチミツを使った料理やハチミツ
入りの飲料・お菓子などの食べ物は、
乳児ボツリヌス症予防のため、1歳を過
ぎるまでは食べさせてはいけません。

初期の献立例 つぶしがゆ、にんじんペースト、豆腐ペースト ※離乳食開始後、1か月程度の献立例です。



離乳食づくりをラクにする方法

フリージング おかゆや野菜などの離乳食を多めに作って
冷凍し、再加熱して食べさせることができます。

ベビーフードの利用 手作りの離乳食と合わせることで、
食品数、調理形態を豊かにしてくれます。食材の固さや大き
さを手作りする時の参考にすることもできます。

資料「ママ＆パパの“？”を解決！離乳食ガイド」➡

あわせてごらんください



食物アレルギーについて

特定の食べ物を摂取した後に、身体が過敏に反応してしまう症状

- 主な症状：下痢、便秘、嘔吐、じんま疹、呼吸困難、意識障害など
- 原因食物：卵、乳製品、小麦、大豆、そば、ナッツ類などさまざま

発症を心配し、離乳の開始や特定の食べ物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ありません。

**自己判断で対応すると状況が悪化する可能性もあるので、
食物アレルギーが疑われる場合は、医師の診断により対応しましょう。**



母乳やミルクだけを飲んでた赤ちゃんにとって、
固形食へと移行するのは大きな変化。
最初からうまくいかなくてもあせらずに、
お子さんのペースに合わせて、
楽しみながら進めましょう。

参考：2019年3月 厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」
2020年4月 公益財団法人母子衛生研究会「授乳・離乳の支援ガイド(2019年改定版)実践の手引き」

あわせてごらんください

離乳のすすめ方



資料「離乳のすすめ方」

札幌市保健所ホームページ
年代別食育情報
各種資料や動画情報など



「離乳食のすすめ方」
「ママ＆パパの“？”を解決！離乳食ガイド」も
ホームページから見られます。

保健センターで電話相談ができます。
お気軽にどうぞ！

お問合せ

札幌市〇〇保健センター 管理栄養士

TEL〇〇〇—〇〇〇〇



さっぽろ市
02-F08-25-228
R7-2-164



SAPPORO