

# ごっくん離乳食

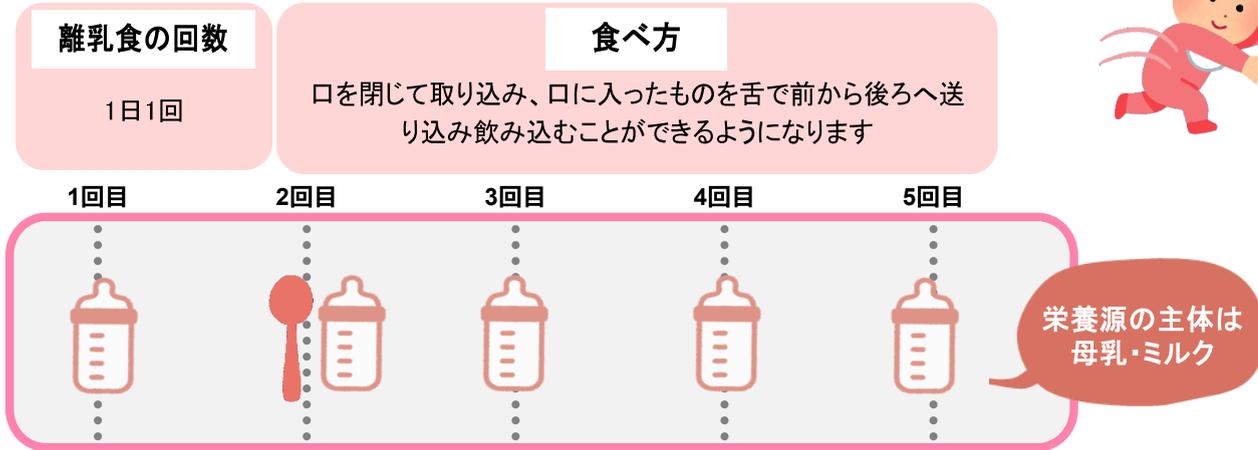
## 離乳食はいつから始めるの？

- 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



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。

### ② 野菜・果物



### ③ たんぱく食品く質性



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



慣れるまでは、  
だっこで



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



イヤー

ご機嫌ななめの  
ときは  
無理しないで

食べる量にこだわらず、  
飲み込む練習をくださいね

# 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い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！



さっぽろ市  
02-F08-26-117  
R8-2-94

お問合せ  
お住まいの区の保健センター管理栄養士  
にお尋ねください

SAPPORO