

赤ちゃんの離乳食のすすめ方とポイント

食べたそうな様子が見えたら、離乳食をはじめましょう♪
離乳初期 5～6カ月（食材の固さの目安：ヨーグルト状）

ごっくんが
できるよう
になります



舌が前後に動きます

すすめ方

- ① 1日1回、午前中の（母乳・ミルク）の前、お腹のすいている時に！
- ② トロトロしたもの⇒つぶしがゆ・パンがゆ・芋類ペースト・野菜や豆腐の煮つぶし
- ③ 1さじから与え、赤ちゃんに合わせて、種類や量を増やしていきましょう。

【進め方の例】

1週目	おかゆ（10倍がゆをつぶしたもの）に慣れる	★10倍がゆの作り方は裏面に掲載しています
2週目	おかゆ（ // ） + 野菜に慣れる	
3週目	おかゆ + 野菜 + たんぱく質に慣れる	
4週目	おかゆ + 野菜 + （豆腐や白身魚）	
⋮	+ 卵黄（固ゆで）：小指の先程度のごく少量から	

炭水化物（おかゆ等）と野菜も食材や量を少しずつ増やしていきましょう。
離乳食を与えはじめたら、毎日与えてください。

注意点

- ・初めて食べる食材はアレルギーが無いかの確認のためにも1つずつ試してみましょ。例：今日はにんじん、明日はかぼちゃ…
- ・1歳まではそのままの牛乳・はちみつ・黒砂糖は与えてはいけません！
- ・食品や調理器具の取り扱い、手の消毒など清潔に！
- ・大人が食べた箸やスプーンを使うことや、口移しなどは控えましょ

味についてのポイント

素材の味を大切に

赤ちゃんはうす味で十分おいしいと感じます。バランスよく食べる子どもにするためには、この時期に色々な食品の自然な味に慣れさせましょ。

甘味に慣れさせない

赤ちゃんは甘い味が大好きです。喜ぶから…、甘くすれば食べるから…は、絶対ダメ！

塩味に注意

濃い味が好きになると大変！
赤ちゃんの腎臓にも負担をかけます。

1歳まではお菓子を与えない

基本的には、おやつをあげる必要はありません。イオン飲料またはスポーツ飲料は、病気の時だけです。



困ったときは気軽にご相談ください♪

町のHPにも離乳食の進め方について掲載しています！→



基本の10倍がゆ

米からの作り方

※鍋の厚みや大きさで、炊く時間は変わります。

【材料】 作りやすい分量 米 1/4カップ (50g) 水 2・1/2カップ (500cc)	【作り方】 ① 米は炊く30分前にといておく。 ② 鍋にといた米と分量の水を入れ、火にかける。 沸騰したら弱火にし、ふたをして約20分煮る。 ③ 火を止め、7～8分ほど蒸らす。
---	---

ごはんからの作り方

【材料】 作りやすい分量 ごはん 1/2カップ (100g) 水 2カップ (400cc)	【作り方】 ① 鍋にごはんと分量の水を入れ、火にかける。 沸騰したら弱火にし、ふたをして約10分煮る。 ② 火を止め、7～8分ほど蒸らす。
--	---

ステップ別おかゆ作りの目安

※ 米と水の割合を示しています。

月齢に合わせたおかゆの固さ	米から作る	ごはんから作る
(5～6カ月) 10倍がゆ	米1 : 水10	ごはん1 : 水4
(7～8か月) 7倍がゆ	米1 : 水7	ごはん1 : 水3
(9～11か月) 5倍がゆ (全がゆ)	米1 : 水5	ごはん1 : 水2

◆◆◆ 赤ちゃんの水分の摂り方 ◆◆◆

麦茶（煮出し用麦茶）を白湯で倍くらいにうすめて、離乳食後などに飲ませてみましょう。

離乳食を食べ終わったら → 麦茶（白湯） → 母乳やミルクを飲ませる

スプーン・スパウト → ストロー → コップ・ストロー
(5か月頃～) (6か月頃～) (9か月頃～)

※月齢は目安です。成長に合わせて、哺乳瓶以外のものを段階的に使ってみましょう。

☆果汁（ベビーフードの果汁も含む）は、離乳食開始前に与える必要はありません