

赤ちゃんの離乳食！

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



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	
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。

注意点

- ① 1歳までは、そのままの牛乳・はちみつは与えてはいけません！
- ② 初めて食べる食材は、アレルギーの確認のため、1日1つまでにしましょう。
例：今日はにんじん、明日はかぼちゃ…
- ③ 離乳食を始めたら、だいたい同じ時間帯で、毎日続けるようにしましょう。
- ④ 離乳食開始前に果汁（ベビーフード含む）を飲ませる必要はありません。
- ⑤ 1歳まではお菓子（甘い飲み物を含む）は与える必要はありません。
- ⑥ 食品や調理器具の取り扱い、手洗いなど、衛生面に気をつけましょう。
- ⑦ 大人が食べた箸やスプーンを使ったり、口移しなどは控えましょう。



イオン飲料は病気の時だけにしましょう

味についてのポイント

- ① **自然の味を大切に**
赤ちゃんはうす味で十分おいしいと感じます。何でも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う。
- ② **甘味には慣れさせない**
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…に、ならないようにしましょう！
- ③ **塩味にも注意**
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。



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 鍋にといだ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

赤ちゃんの水分のとり方

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♪
★水分補給は麦茶や白湯で！ジュース類（果汁や乳幼児用のものを含む）は水分代わりにはなりません。

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

※水分の飲み方の練習について（離乳中期から後期）

