

離乳初期(5~6か月頃)

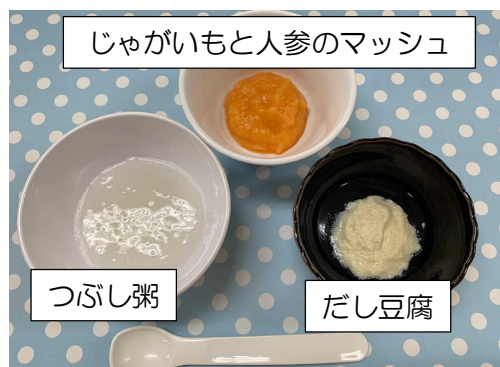


- 1日1回食（離乳食を開始して1か月くらい経ったら2回食に）
- 母乳またはミルク以外の味、舌触りになれる時期です
- あせらず、ゆったりした気持ちで離乳食を楽しみましょう

離乳食開始の目安

- ・生後5~6か月になった
- ・首がすわり、支えてあげると座れるようになった
- ・食べ物に興味を示すようになり、よだれも多くなった
- ・体調&機嫌がよい

開始から約1か月後の目安量



なめらかにすりつぶした状態
(ヨーグルト状)

新しい食材を与える時の注意点

新しい食材は1日1さじから始めましょう。
様子を見て、発疹などの異常がなければ、少しずつ増やしていきます。

※はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため1歳過ぎるまでは与えません。

★つぶしがゆ

(詳しくはおかゆの作り方をご覧ください)

材料

米・・・小さじ1
水・・・50ml

作り方

- ①おかゆをすりつぶして、裏ごし、なめらかな状態にする。

★ジャがいもと人参のマッシュ

材料

ジャがいも・・・20g
人参・・・10g
野菜スープ・・・適量

作り方

- ①ジャがいもと人参をやわらかくゆで、なめらかにつぶす。
- ②野菜スープで適量の柔らかさにのばす。
- ③必要に応じて裏ごしする。

★だし豆腐

材料

豆腐・・・2cm角1個
昆布だし又は野菜スープ・・・大さじ1
(詳しくは出しの作り方をご覧ください)

作り方

- ①耐熱容器に豆腐、だしを入れ、ラップをかけて電子レンジで約15秒加熱する。
- ②粗熱をとり、だしでのばしながら、なめらかにすりつぶす。

★白身魚のトロトロ

材料

白身魚(たら以外)・・・10g
野菜スープ・・・50ml
片栗粉・・・小さじ1/3

作り方

- ①魚の身はゆで、皮と骨を取り除き、細かく刻む。
- ②野菜スープでのばし、火にかける。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつける。

たらはアレルギーを引き起こす場合があるため、9ヶ月まで与えません。

ペーストの作り方

★おかゆ



おかゆをすり鉢でつぶします。



つぶしたおかゆをこします。



白湯を入れて、かたさを調整します。

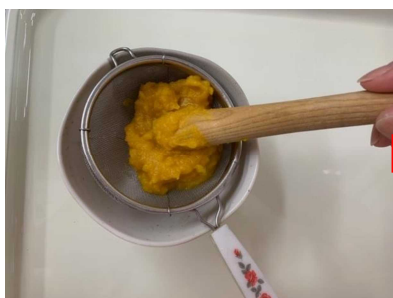
★野菜



野菜を柔らかくなるまでゆでます。(少し水分を入れて、電子レンジで加熱することもあります。)



すり鉢とすり棒でつぶします。



茶こしでこします。



茶こしについた野菜をこそぎとります。



白湯を入れて、かたさを調整します。

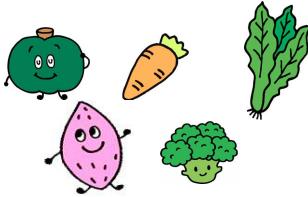
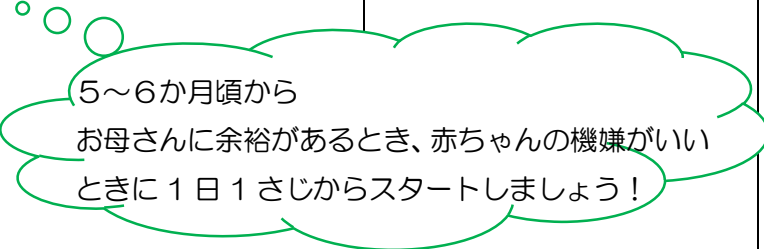
フリージング保存

蓋付きの製氷機を使うと便利です。
製氷機は、熱湯消毒をして使用し、食材が冷めてから冷凍しましょう。また、冷凍したものは、においが移るので1週間以内に使い切りましょう。



離乳食の進め方(最初の1ヶ月)

母乳やミルクはほしがるだけあげましょう

	穀類 (さじ)	野菜 (さじ)	たんぱく質 (さじ)
			とうふや白身魚等 
1		 5～6か月頃から お母さんに余裕があるとき、赤ちゃんの機嫌がいい ときに1日1さじからスタートしましょう！	
2			
3	 		
4	 		
5	  		
6	  		
7	  		
8	3		
9	3		
10	●	 	
11	●	 	
12	●	  	
13	●	  	
14	●	  	
15	●	3	
16	●	●	
17	●	●	 
18	●	●	 
●	●	●	  
●	●	●	  
●	●	●	  
●	●	●	3
●	●	●	●
●	●	●	●
●	●	●	●
30	こども茶碗 1/3～1/2杯	4～5さじ	4～5さじ

※新しい食品をあげるときには1さじからはじめましょう。

※最初にあげた時、「べえ～」と出してしまうこともあるかもしれませんが、それは赤ちゃんが持って生まれた反射です。ほどなく消えるはずなので、再チャレンジしてみましょう。