

離乳食の始め方、すすめ方

〈5～6か月頃の食事〉



宮前区役所地域みまもり支援センター
管理栄養士

目次

- 離乳食を始める前に・・・①
- 離乳食を始める目安・・・②
- あると便利な離乳食用品・・・③
- 一番最初に与える離乳食の固さ・・・④
- 授乳と離乳食のタイムスケジュールモデル・・・⑤
- 量の増やし方・進め方・・・⑥
- 離乳食の例・・・⑦⑧
- 作り方 例・・・⑨⑩
- 卵黄ペーストの作り方・・・⑪
- 取り分け例①・・・⑫⑬⑭⑮
- 味つけ・・・⑯
- 新しい食材をあげる時（食物アレルギーについて）・・・⑰
- 離乳食で適さないもの・・・⑱
- 食事の量について・・・⑲

離乳食を始める前に

- 生活リズムを整えましょう

→授乳の間隔をあけ、リズムを整えます。

- 家庭の食事を見直そう

→お子さんの食事はご家庭の食事が基本です。

大人が、主食・主菜・副菜をそろえた食事にしましょう。

- 離乳食開始前の果汁やジュースは不要です

→糖分が多いため食欲が抑えられ、母乳・ミルクの量が減ってしまいます。

また、甘い味に慣れてしまい、おかゆなど離乳食を食べなくなる原因にも。

離乳食を始める目安

5か月を過ぎ、以下の4つのことが見られたらそろそろ始めましょう

- ・首が座って、支えると座れるようになってきた
- ・大人が食べる様子を見て興味を持っている
- ・スプーンなどを口元にもっていても舌で押出すことが少ない
- ・授乳間隔が一定になってきた

*開始時期を遅らせたからと言ってアレルギーの発症予防にはなりません。
5～6か月になったら始めましょう。

あると便利な離乳食用品

〈柄が長くくぼみの浅いスプーン〉



スプーンの横幅は、赤ちゃんの口幅の2/3。深さは2mmくらい。

〈離乳食調理セットまたは、すり鉢すりこぎ〉



〈小さめの鍋や小型のフライパン〉



〈安定の良い食器〉



一番最初に与える離乳食の固さ

**滑らかにすりつぶした
ペースト状、ポタージュ状に**

すり鉢でよくする



裏ごしてさら
になめらか



★口に入った食べ物が、口の前から奥へと少し移動できるよう、滑らかにすりつぶした状態にします。

(水分の多い、ポタリポタリと落ちる位の粘性のもの)

〈米〉 10倍がゆ











〈野菜〉 じゃが芋、さつま芋、かぼちゃ、かぶ、にんじん、大根などを茹でてすりつぶす。

〈豆腐・白身魚など〉 茹でてからすりつぶす、片栗粉でとろみ付けする。慣れたら**卵黄**も与えます。



★授乳と離乳食の
タイムスケジュールモデル

1日のうちで一番落ち着ける
時間でもOK

1回食の とき	<p>AM 6 : 00 授乳200cc</p> 	<p>AM 10 : 00 離乳食と 授乳</p> 	<p>PM 2 : 00 授乳200cc</p> 	<p>PM 6 : 00 授乳200cc</p> 	<p>PM 10 : 00 授乳200cc</p> 
2回食の とき	<p>AM 6 : 00 授乳200cc</p> 	<p>AM 10 : 00 離乳食と 授乳</p> 	<p>PM 2 : 00 授乳200cc</p> 	<p>PM 6 : 00 離乳食と 授乳</p> 	<p>PM 10 : 00 授乳200cc</p> 

離乳食を先に食べさせ、ミルク
は欲しがるだけ飲ませます

量の増やし方・進め方

1週目(主食)

10倍がゆ(つぶしがゆ) 1さじから

☆2、3日に1さじくらいのペースで増やす。



2週目(主食+副菜)

+野菜(じゃがいも、人参、大根、かぼちゃ、
ほうれん草の葉先など)

☆2、3日おきに種類を変えてみましょう。

☆色々な野菜を試してみましょう。



3週目(主食+副菜+主菜)

+たんぱく質(絹豆腐→白身魚→卵黄)



★離乳食開始後、1か月たったなら2回食へすすみます。

離乳食の例

最初はポタージュ状⇒徐々にジャム状へ



野菜は水だけより、
昆布で煮ると
おいしくなります。

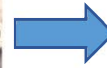


市販の白だしや粉末だしは
塩分を含んでいるので
使用しません。

離乳食の例



米
10倍がゆ（米1：水10）を
すりつぶす



パン
小さく切った食パンを
粉ミルクで煮て、泡立て器で混ぜながら
つぶすと、ふわふわに！



白身魚
ゆでてすりつぶし、
だし汁で煮てとろみをつける



にんじん
皮をむいてゆで、
裏ごししてだし汁でのばす



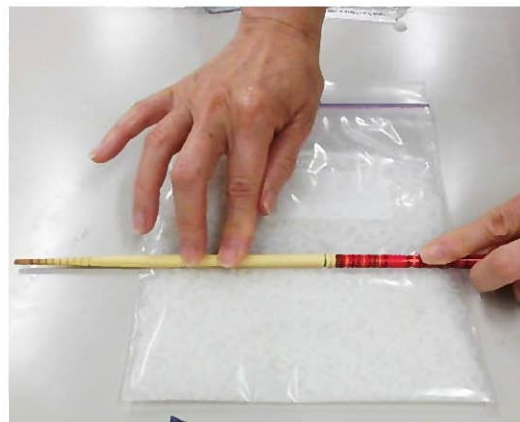
ほうれん草
葉先をゆでて刻み、
すりつぶし、だし汁でのばす

作り方 例

擦る前に、すり鉢を熱湯消毒すれば、そのまま与えられます。



例：ラップや製氷皿で小分けし冷凍保存



- ★冷凍して**1週間**で使い切りましょう。
- ★自然解凍したものをそのまま与えず**必ず加熱**してください。
- ★冷凍した離乳食を与える時は、小鍋で**沸騰**させて雑菌を死滅させましょう。

具体的な注意事項は次へ⇒

作り方 例 失敗例

冷凍対応の袋で
白身魚のうすくず煮を冷凍保存



ここまではok!



1回分・小さじ1



レンジで解凍



ひからびました…



水を加えて煮ました
が焦げて、食べれる
量がさらに少なくな
りました



- ★解凍する時は多目で。
- ★レンジを使用する時は、レンジでは半解凍する程度にし、その後、小鍋に移して水を足して煮るほうが失敗しにくいです。

卵黄ペーストの作り方

卵黄と卵白を簡単に分ける方法

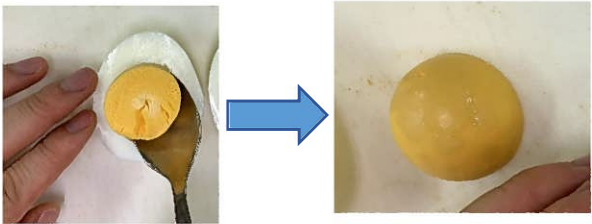
固ゆでのゆで卵



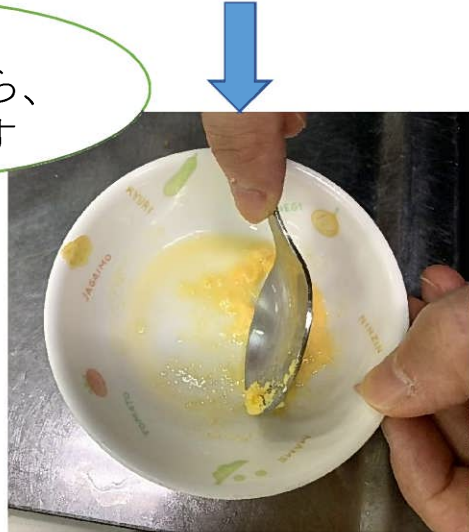
黄身だけ取り出します



黄身を全て取り出すと作りやすいです



だし汁でのばしながら、つぶします



取り分け例①

家族の食事から離乳食を取り分けて作ると手間が省けます！



- ◆主食：ごはん
- ◆主菜：タラの煮つけ
- ◆副菜：とりささみと玉ねぎと塩昆布マヨ和え
- ◆副菜：かぼちゃと玉ねぎと揚げのみそ汁

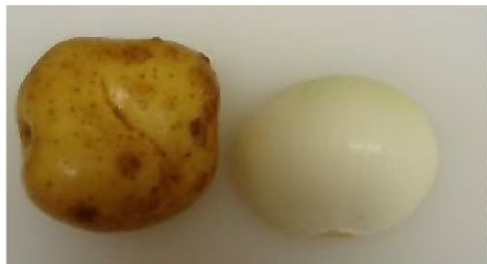
とりささみは7か月から

- ◆10倍がゆ
- ◆タラの煮つけ
熱湯で茹で、ほぐし、すり鉢ですってから鍋に入れだし汁で煮て、片栗粉でトロミをつける。
- ◆とりささみうすくず煮
ブツ切りにして片栗粉をまぶし、熱湯で茹でる。みじん切りにしてすり鉢ですり、鍋に入れ、だし汁で煮て、片栗粉でトロミをつける。
- ◆かぼちゃペースト
味噌を溶く前にかぼちゃを取り出し、スプーンの背ですぶし、だし汁でのばす。



取り分け例②

じゃがいもと玉ねぎの味噌汁からの取り分け



①じゃがいもと玉ねぎ
を食べやすい大きさに
切る



だし汁を張った鍋
に入れて茹でる



味噌を入れる



大人用味噌汁



②柔らかくなった食材を
離乳食用に取り出す



③すりつぶす

味噌を入れる前の
だし汁で固さを調節

取り分け例③

高野豆腐と鶏つくねの含め煮からの取り分け

*材料 (2人分+離乳食1人分)

高野豆腐 (ひと口サイズ)	10個
にんじん (薄い輪切り)	1/3本(約60g)
しめじ	1/2袋(約60g)
絹さや	10枚
鶏ひき肉	80g
塩	少々(約1g)
木綿豆腐	80g
しょうが汁	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
昆布だし	2カップ
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2



【初期】高野豆腐はすりおろしてから煮る。
にんじん、絹さやは柔らかく煮てすりつぶす。

*作り方

- (1) ビニール袋に鶏ひき肉と塩を入れ袋の外からよく練り混ぜ、粘り気が出てきたら豆腐、しょうが汁、しょうゆを加えて、豆腐をつぶすように揉みながら、さらによく混ぜ合わせる。
- (2) にんじんは薄い輪切り、しめじは石づきを取ってほぐし、絹さやは筋を取っておく。
- (3) 鍋に昆布だしと砂糖、しょうゆ、にんじん、しめじを入れて火にかけ、温まったら(1)の袋の角をハサミで切って、スプーンの上に一口サイズに絞り出しながら鍋に入れる。
- (5) 高野豆腐を加えて、落とし蓋をして中火で約15分煮る。汁気がなくなりかけたら、絹さやを加えてさっと加熱して出来上がり。

取り分け例④

ラタトゥイユ煮からの取り分け

*材料 (2人分+離乳食1人分)

たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
なす	1本
ズッキーニ	1本
かぼちゃ	80g
オリーブオイル	小さじ1
にんにく	1片
鶏もも肉	1枚
塩・こしょう	少々
トマト水煮缶	1/2缶



【初期】

白身魚をゆでてすりつぶす。
柔らかく煮たにんじん、
かぼちゃなどもすりつぶす。

*作り方

- (1) 野菜は一口大に切り、鍋に入れて蓋をして、焦げないように注意しながら蒸し煮にする。
- (2) フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、鶏肉の表面にこんがりと焦げ目がつくまで焼く。(皮面から弱火でじっくり途中で何度も裏返さずに焼きます!)
- (3) (2) に (1) の野菜とトマト水煮缶を加えて、少し煮崩れるくらいまで煮て、塩・こしょうで味を調える。
- (4) ご飯やパスタ、パンと合わせて盛りつける。

味つけ

- 離乳食を始める5～6か月頃は、調味料での味つけは不要です。
- だしを使うと水だけで煮るよりおいしくなります。

- 最初は「昆布だし」を使い、慣れてきたら、「かつおだし」も使えます。
- 「煮干しだし」は、9か月以降くらいから。

天然だしのうまみ
を使ってみよう！



新しい食材をあげる時（食物アレルギーについて）

- 1日1種類を1さじだけ。3時間くらい様子を見ましょう。
 - お子さんの機嫌が良い時にしましょう。
 - 食物アレルギーなどに対応するため、病院が開いている午前中か午後の早い時間に与えましょう。
- ★大丈夫であれば、1日1さじ分くらいを増やし、徐々に増やしていきます。

食物アレルギー発症の気づきポイント

食物を食べた後に、湿疹などの皮膚症状などが出てしまった場合、以下の項目を記録し写真も撮っておきましょう。

何をどれだけ食べたか/食べてから発症までの時間は/症状の持続時間は/どんな症状か

食物アレルギーの症状例

消化器症状

- 【軽症】吐き気、単回の嘔吐・下痢、弱い腹痛、のどのかゆみ
- 【中等症】複数回の嘔吐下痢、強い腹痛、咽頭痛



皮膚症状

- 【軽症】部分的な紅斑、軽いかゆみ、部分的な口唇やまぶたの腫れ
- 【中等症】全身性の紅斑、強いかゆみ、顔全体の腫れ



呼吸器症状

- 【軽症】間欠的な咳、鼻汁、鼻閉、くしゃみ
- 【中等症】断続的な咳、聴診上の喘鳴、息苦しさ



離乳食で適さないもの

- 香辛料などの刺激のあるもの
→ 1歳以降はカレー粉などは使えます
- 弾力のあるもの（タコ、イカなど）
- 繊維質の野菜（ごぼう・たけのこなど）
- くせのある野菜（パクチーなど）
- はちみつ・黒砂糖
→ 乳児ボツリヌス症予防のため
☆パッケージの表示を確認しましょう

食事の量について

- 食べなさすぎる、食べ過ぎると心配になるかもしれませんが、参考書に記載してある量はあくまで目安で、一人ひとり個人差があります。また、その日の機嫌や食ベムラが出始める時期などもあります。
- 成長曲線のカーブに沿って身長・体重が順調に増えていけば心配はいりません。
- 少食のお子さんの場合は、主食・主菜・副菜がまんべんなく食べられるように、少量ずつでもバランスよく与えましょう。

離乳食でお困りの時は、電話でのご相談も受け付けております。
管理栄養士までご相談ください。
電話 044-856-3264