



## 2. 離乳食開始前から 離乳初期編 (5～6か月頃)

# 離乳食を始める前に大切なこと

1

生活のリズムを  
整えていきましょう

2

授乳時間や授乳間隔・  
回数を確認しましょう



# 離乳食の始め時

お子さんからのサインはでていますか？

- 首がすわっている。
- 支えてあげると座ることができる。
- 食べ物に興味を示す。
- スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。



これらの様子がみられたら、

**体調の良い日を選んで離乳食を始めましょう！**

(初めてのものを食べるときは病院が開いているときに)



# 1回食のポイント *point*

- 授乳時間のどこか1回を 離乳食 + 授乳 にします。
- 1日1回1さじから始めましょう。
- 離乳食の舌ざわりや食感に慣れましょう。
- スプーンから食べ物を唇で取り込み、口を閉じてのどの奥の方へ送ってごっくんと飲み込む動きを引き出しましょう。



# 1回食(5~6か月頃)のお口の様子

- 最初は口を開けたまま飲み込みますが、だんだん口を閉じてごっくんできるようになります。
- 舌を前後に動かします。
- 上唇の形は変わらず、下唇が内側に入ります。
- 口角(唇の端)はあまり動きません。



# 離乳食の形態(5~6か月頃)

- なめらかなペースト状のものを与えましょう。
- 慣れてきたら、少し粒のあるベタベタ状の形態に進めましょう。



# 離乳食の進め方の目安(開始～1か月)

## この時期から食べられる食材

主食 : 米・うどん・パン など

副菜(芋や野菜): かぼちゃ・にんじん・じゃがいも・ほうれん草・だいこん・かぶ など

主菜(たんぱく質): 豆腐・白身魚・卵黄 など(加熱したもの)

	組み合わせ
1週目	おかゆ
2週目	おかゆ+芋や野菜
3週目	おかゆ+芋や野菜+たんぱく質
4週目	主食・主菜・副菜を揃える

初めての食材は  
1日1種類のみ、  
1さじから  
始めましょう。



# 離乳食開始10日目頃の食事(例)

- 量や形態、食材の種類などを、お子さんの様子に合わせて少しずつステップアップさせていきます。

おかゆのペースト

じゃがいものペースト



# 5～6か月頃の食事(例)



# 発達に見合ったスプーン

- 離乳食を始めたばかりの1回食では、スプーンはできるだけ平らなものがよいでしょう。
- 7～8か月頃までは、スプーンは平らなものや浅いくぼみのものを使います。



平たいスプーン

\*液状の食品は深くくぼみのものを  
横向きに使います。



お子さんの口に合ったものを選びましょう。



# 離乳食の食べさせ方

- 平らなスプーンを使い、スプーンを水平に入れ、唇が閉じたら水平に引き抜きます。
- 上唇にこすりつけないようにしましょう。
- ゆっくりと抱いて食べさせましょう。
- 少し後ろに傾けるような姿勢にしましょう。



食後の母乳やミルクは飲みたいだけ与えましょう。



## 2回食への進め方

- 1回食を始めてから1か月以上過ぎた。
- 赤ちゃんが唇を閉じてスプーンを挟むようになり、ごっくんが上手になってきた。
- 唇が水平に動くようになってきた。

以上ができるようになってきたら、2回食に進めていきます。

