



## 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

- 生活のリズムを整えていきましょう。
- 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。

# 1回食のポイント

- 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ほう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。

うらごし



すりつぶし



## 離乳食の進め方の目安(開始～1か月)

	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

<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):とうふ・白身魚・卵黄 など(加熱したもの)

\* 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。 22

# 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)



白身魚のペースト

つぶしがゆ

ほうれん草のペースト

# 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。



\* 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。

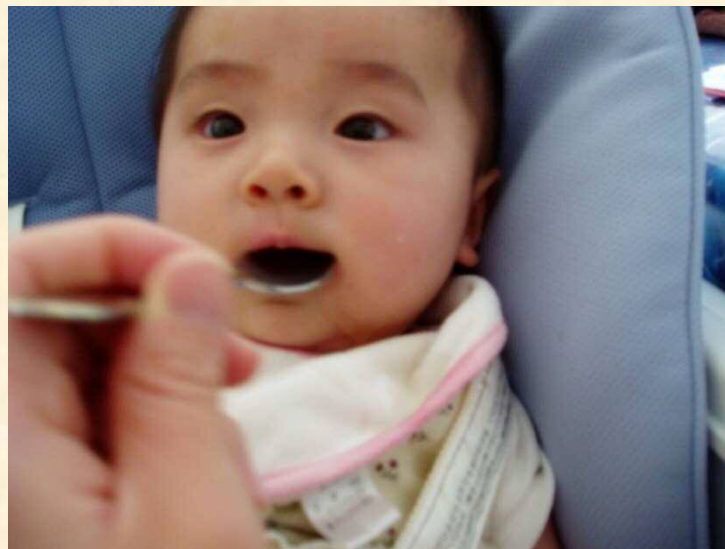
# 食べるときの姿勢

ひとりで座れるようになったら、足底が床や椅子の補助板につく、安定した姿勢になるように、調整しましょう。

(例) 椅子の背にクッションをあてる。  
雑誌などを重ねたものを足底にあてる。

# 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ただけ与えましょう。



## 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。