

離乳食は食習慣の基礎づくり

ごっくん もぐもぐの本

《もくじ》

離乳食の進め方の目安

5～6ヶ月ごろの離乳食

つぶしがゆ・野菜スープ・かぼちゃスープ・豆腐のくずスープ

7～8ヶ月ごろの離乳食

全がゆ・魚のスープ・さつまいもとりんごの重ね煮

納豆入りお好み焼き・やさいオムレツ・チーズポテト

家族の食事からの取り分け

作った離乳食を冷凍するには

ベビーフードについて



5～6か月ごろ

口を閉じてゴックンと食べ物を飲み込む練習をする時期です

さあ、離乳食を始めましょう

離乳前の赤ちゃんにとって最適な栄養源は母乳や育児用ミルクです。
離乳前に果汁などを飲ませると、母乳や育児用ミルクの飲む量が減り、必要な栄養素が不足することがあります。
スプーンの使用は離乳食の開始以降でよいでしょう。

★開始の目安★

首のすわりが
しっかりしている

食べ物に
興味を示す

支えてあげると
座ることができる

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



遅くとも6か月中には始めましょう

ゆっくりと
1日1品
1さじから



機嫌、食欲、
便の様子をみながら

慣れ させることが目的です

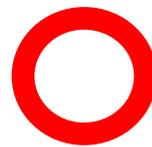
- はじめての時は 1日1回、1さじずつ、ある程度時間を決めてあげましょう
- なめらかにすりつぶした状態がめやすです
(ポタージュのようなドロドロ状からだんだんと水分を減らしていき、
ジャムのようなベタベタ状をめやすにしましょう)
- 初めての食材は1日1品、離乳食用のスプーン1さじから様子を見ながらあげま
しょう
- 母乳や育児用ミルクは、今までどおりあげましょう
- 離乳食を与える姿勢は、ひざに抱いた
子どもの姿勢を少し後ろに傾けると
食べさせやすいです

あと便利な調理器具

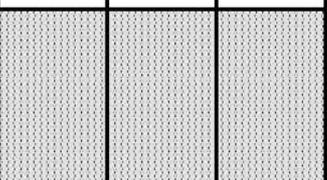
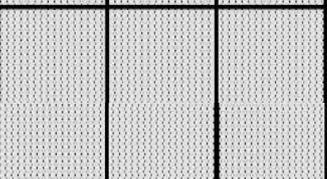
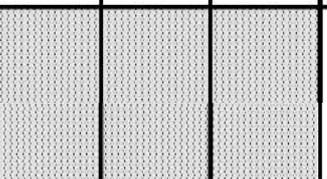
すり鉢



茶こし



★すすめ方の目安★

	1~3日	4・5日	6・7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	~30日	
おかゆ												7さじ程度
やさい												4さじ程度
豆腐・白身魚 卵黄など												4さじ程度

 は、小さじ1杯くらい
(1ヶ月でこれくらいまでにして、あとは授乳しましょう)

 生まれて初めて食べる食材は、平日の午前中に試しましょう

 食べさせるスプーンは赤ちゃんのお口の幅よりも狭いものを選びましょう

 赤ちゃんが口をあけたら、スプーンを下唇の上に置き、口を閉じたら **まっすぐ** にスプーンを引きます。
※奥に入れすぎたり、上あごにこすり付けないように注意しましょう



 体調がすぐれない時は、初めての食材は無理にすすめなくても大丈夫
お子さんの体調が良いときにチャレンジしましょう

 離乳食がすすんできたら、水分補給にも注意しましょう
お茶や水など、糖分を含まないものが望ましいです

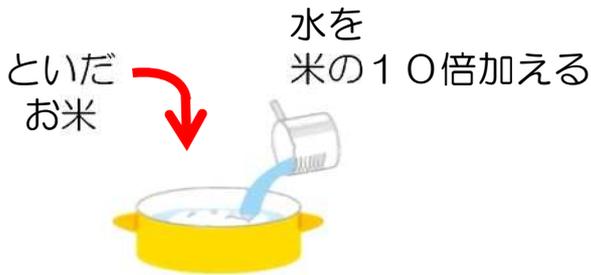
★食事スケジュールのめやす★

	6時	10時	14時	18時	22時
離乳食を始めるころ	母乳または ミルク 	離乳食  + 母乳または ミルク 	母乳または ミルク 	母乳または ミルク 	母乳または ミルク 

つぶしがゆ



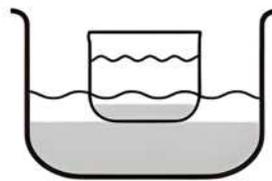
(材料)
米1：水10 または
ごはん1：水5



★水の代わりに
野菜スープ、昆布だし
などを使ってもよいでしょう

沸騰したら弱火で煮る

《炊飯器で簡単に炊く方法》



コップに
米と水をい入れて
スイッチオン!

つぶしがゆにする



すりばちでドロドロに
なるまですりつぶしましょう

★ごっくんと飲み込むことに慣れてきたら、水の割合を少しずつ減らしたり、すりつぶし具合を調節しましょう。

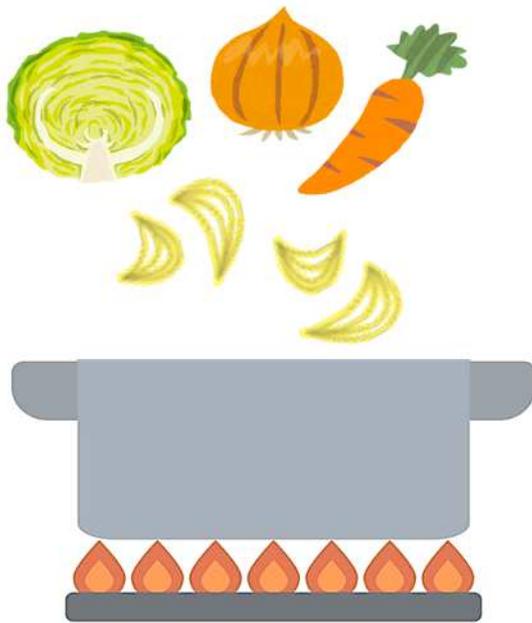
★おかゆの硬さは、赤ちゃんの食べる様子を見ながら調整してあげましょう

野菜スープ



- ① 3～4種類の野菜をよく洗い、皮をむいてざく切りにする
- ② 鍋に、だし昆布など（旨味の出るもの：干しいたけ、かつお節、煮干など）と野菜を入れ水をひたひたに加えて火にかける
- ③ 野菜が軟らかくなるまで煮て、味付けはせず離乳食に利用する

キャベツ、玉ねぎ
にんじん、大根
じゃがいも
だし昆布
干しいたけ
かつお節
煮干し



★離乳食の基礎になる味。
製氷皿などで小分けにして冷凍しても便利ですが、再利用の際は必ず過熱しましょう。
※冷凍しても1週間以内に使いきりましょう

★軟らかくなった野菜も活用！
5～6ヶ月：すりつぶして
7～8ヶ月：刻んで



野菜スープは、みそ汁を作るときに
みそを加える前に取り分けをすると、便利です



大人のインスタントだしは塩分が多く
離乳食には向きません



市販のだしパックを利用する場合は、
原材料が天然素材だけのものなら使用できます

添加物や調味料が入っていないか確認しましょう

かぼちゃスープ



(材料)
かぼちゃ
野菜スープ

- ①かぼちゃを軟らかくゆでる
(ラップをかけてレンジで加熱でもOK)
- ②皮を除いて、すりばちですりつぶし、
野菜スープでのばしてトロトロにする

- かぼちゃのワタは加熱前にスプーンなどで取り除いておきます
- かぼちゃが軟らかくなってからの方が皮を取りのぞきやすいです



食べやすく、調理しやすい

にんじん、さつまいもやジャガイモ、かぶや大根などでも作れます



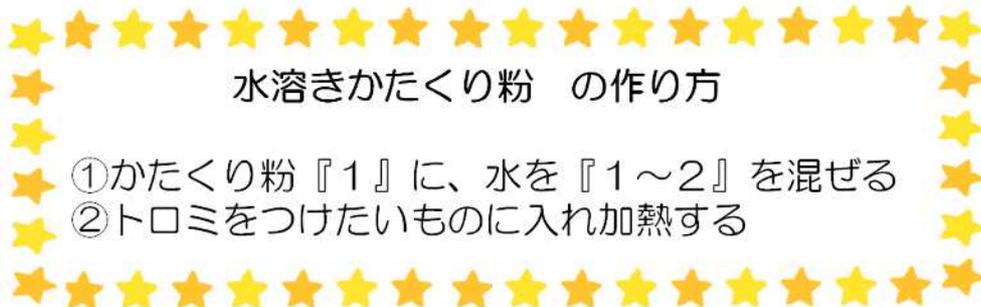
ごっくんに慣れてきたら、野菜スープの量を少なくしてみましょう

豆腐のくずスープ



(材料)
絹ごし豆腐
野菜スープ
水溶きかたくり粉

- ①豆腐を茶こしでこす
- ②野菜スープを加え、ひと煮立ちさせる
- ③水溶きかたくり粉でトロミをつける



水溶きかたくり粉を入れるとトロミがつくので食べやすくなります



豆腐は雑菌が付きやすいので必ず加熱しましょう

7～8か月ごろ

2回目の離乳食は夜遅くなりすぎないように気をつけて

●7ヶ月になったら、
1日2回、時間を決めて食事のリズムをつけていきましょう

●いろいろな味や舌ざわりを経験できるように
食品の種類を増やしていきます

●舌と上あごでつぶせる固さ
(絹とうふくらい) がめやすです

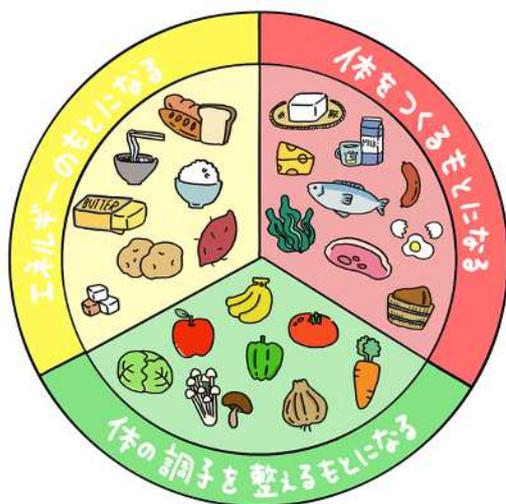
●一人で座れるようになったら、
足底が床やイスの補助板につく安定した姿勢
をとりましょう



神奈川県小児保健協会パンフレットより

足底がつくことでアゴに力が入ります。
ズリ落ちたり、体が斜めになる時はタオルなどを隙間に入れてカバーして、
食べやすそうな角度を探してあげましょう。

主食、主菜、副菜を組み合わせましょう



- 主食 <エネルギーになる>
ご飯、パン、めん類
- 主菜 <体をつくる>
肉、魚、卵、大豆製品
- 副菜 <体の調子を整える>
野菜、海草、きのこ

★食事スケジュールのめやす★

	6時	10時	14時	18時	22時
7～8か月頃	母乳または ミルク 	離乳食  + 母乳または ミルク 	母乳または ミルク 	離乳食  + 母乳または ミルク 	母乳または ミルク 

全がゆ



(材料)

米1：水5 または
ごはん1：水3

※作り方は10倍粥と同じ



おかゆの硬さは赤ちゃんに合わせて調整してあげてください

魚のスープ



魚をゆでる
(ラップをかけて
電子レンジで加熱してもよい)

骨をさぐって
手でほぐす

野菜はみじん切り



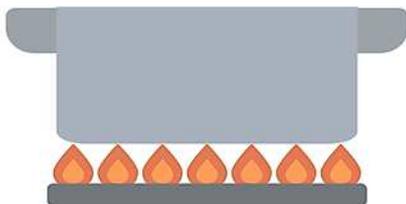
野菜スープを
ひたひたに加える



白身魚(かれい、たい、ひらめ、
キスなどの脂肪の少ない魚)に
慣れたら、赤身魚(まぐろ、か
つお、サケなど)も使いましょ
う

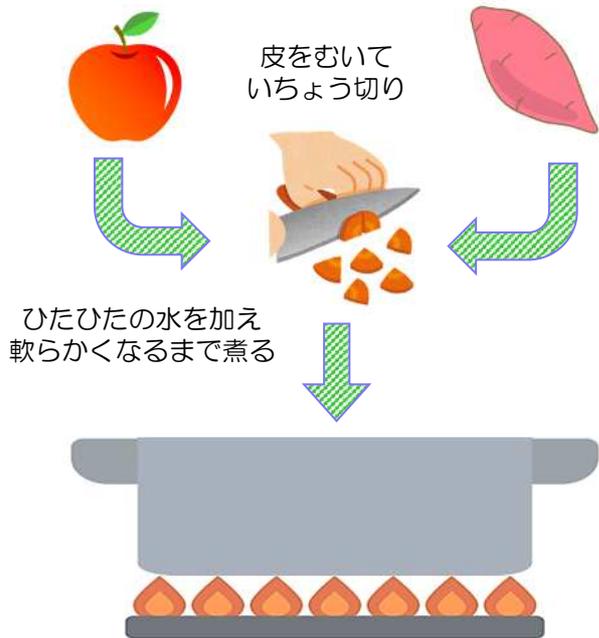


魚の代わりに豆腐を入れたり、
鶏ささみのミンチをほぐして入
れてもOK



水溶きかたくり粉で
トロミをつける

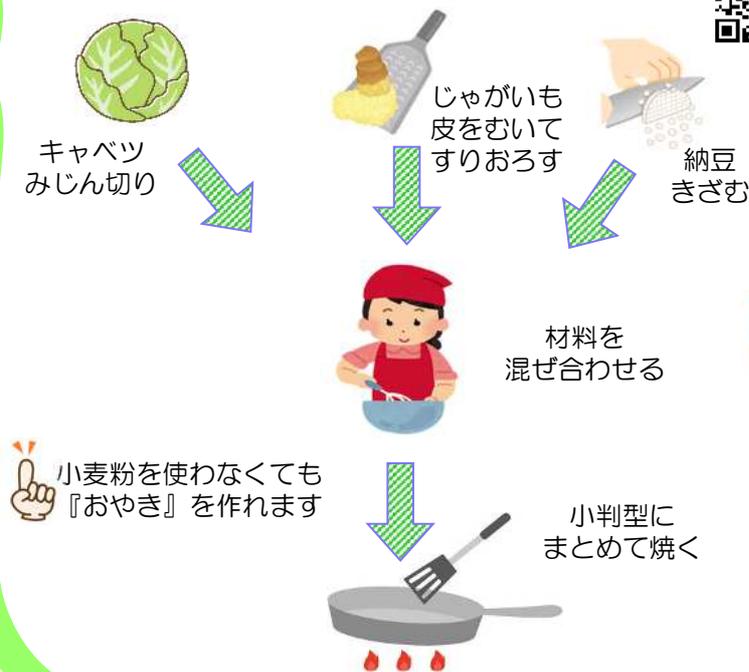
さつまいもとリンゴの重ね煮



(材料)
さつまいも
りんご
※同量程度

- 👉 食物繊維が豊富で便秘予防や解消にも効果的です
- 👉 しっかり噛めるようになったら、刻んだレーズンを加えてもおいしいです

納豆入りお好み焼き



(材料)
納豆
キャベツ
じゃがいも

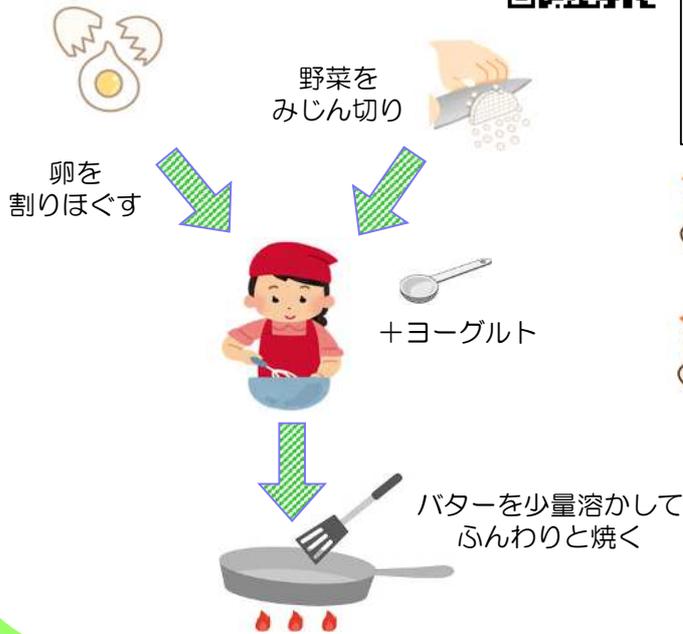
- 👉 白菜や魚（しらす、ツナ、さけ）、脂肪の少ない鶏肉、とうふを加えても同じように作ることができます

👉 全卵を使う前に、卵黄（しっかり茹でた卵の黄身）を試しておきましょう

野菜オムレツ



(材料)
卵
プレーンヨーグルト
野菜（スープの中の野菜）
やトマトなど
バター



👉 みそ汁や鍋物の具でも代用できます

👉 半熟にせず中までしっかり火を通しましょう

👉 離乳食に使用するトマトは皮を湯むきしてタネを取り除きます

チーズポテト



(材料)
じゃがいも
プロセスチーズ
青のり



- ①じゃがいもは皮をむき、やわらかく茹でる
- ②水気を切って熱いうちにチーズを加え、一緒につぶす
- ③ラップで形を整えて青のりをかける

👉 細かくした焼のり、やわらかく煮て刻んだひじきやワカメなどの海藻も離乳食に利用できます

家族の食事から取り分けるとき

大人の食事から取り分けるときは

- 食材は月齢に応じて適した食品を使います。
- 取り分けた後、離乳食に展開しやすい食材や調理法を選びます。
- 薄味に仕上げるため、大人用の味付けをする前に取り分けます。
- 材料は、それぞれの離乳食の進みや発達段階に合わせた固さと大きさに調理します。

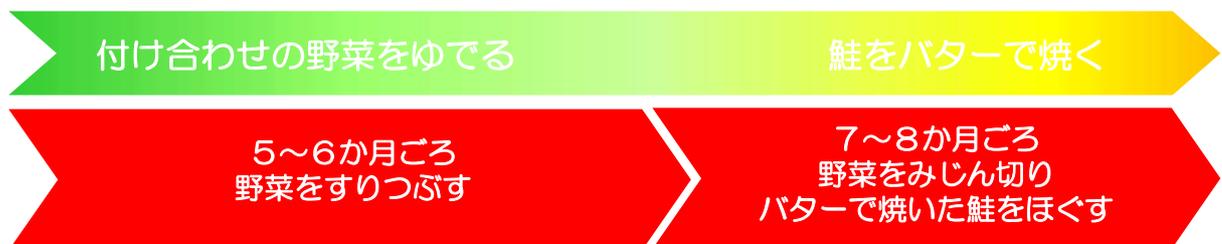
カレーの場合



豆腐の味噌汁の場合



鮭のムニエルの場合



★大人の食事を取り分けて離乳食に！

『ひと手間』のポイント★

1. 味を薄める
だしで薄める、ゆでる、
味のついた表面を切り落とす…
2. 形をかえる
すりつぶす、刻む…



作った離乳食を

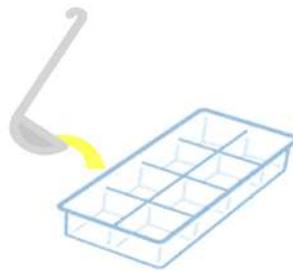
冷凍するときは



1回分ずつに分けて
ふたのついた容器やラップに包んで密封しましょう

例えば…

- フリーザーバッグに平らにならして、さい箸で線をひき、凍ったら、1回分ずつ割って使う
- 製氷皿に入れて冷凍し、必要な分だけ使う



- 冷凍したものは、1週間から10日を使い切りましょう

★解凍して食べる前には必ず十分に加熱しましょう

- 電子レンジで加熱する
- そのまま鍋で調理する
- 湯せんにかける

★一度口をつけた食事は保存せず廃棄しましょう

★再加熱して食べなかった場合は、再び冷凍せず廃棄しましょう

ベビーフードについて



びん詰めや粉末状、フリーズドライ、レトルトタイプ等いろいろな種類があります。

外出時や時間がないときなど、上手に利用しましょう。

*利用するときは・・・

- ・赤ちゃんに与える前に、大人が一口食べてみて、味や固さなど、赤ちゃんに適切かどうか、確認しましょう。

- ・同じようなものが重ならないようにしましょう

- ・食べ残しは与えないようにしましょう。

量が多い場合は、食べさせる前に清潔なスプーンで別の器に取り分けてから与えましょう

1～2回食の間の離乳食は『**ごはんを食べる練習**』

をすることが大きな目的となります。

あまり食べないお子さんもいらっしゃいますが、やがて食べることができるようになっていくことがほとんどです。

食べないことが続くと、つい、無理やり

食べさせたくなくなってしまいそうですが、

無理じいすることで、さらに食べるのがイヤになってしまうことも・・・

この時期は、食事量に気を配りながらも、

調理形態をお子さんにあわせることや、

食材の種類を増やしていくことを中心に

すすめていきましょう



正しい手の洗い方

ハンドソープによる手洗い



①水で手をぬらし、ハンドソープを取ります。手のひらをしっかりとこすり合わせて、十分に泡立てましょう。



②手の甲を伸ばすように洗います。



③指先・爪先の内側を洗います。



④指の間を洗います。



⑤親指をねじりように洗います。

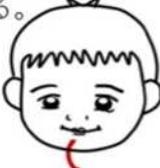


⑥手首も洗います。



⑦流水で、よく洗い流します。

★ハンドソープをつけてから水で流すまでに、15秒以上こすりあわせましょう！

		<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 離乳の開始 ➔ 離乳の完了 </div>			
		以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。			
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食べ方の目安		○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
1回当たりの目安量					
I	穀類 (g)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯80	軟飯90～ ご飯80
II	野菜・ 果物 (g)		20～30	30～40	40～50
III	魚 (g)		10～15	15	15～20
	又は肉 (g)		10～15	15	15～20
	又は豆腐 (g)		30～40	45	50～55
	又は卵 (個)	卵黄1～ 全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～ 2/3	
	又は乳製品 (g)	50～70	80	100	
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。	
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。 	舌と上あごで潰していくことができるようになる。 	歯ぐきで潰すことができるようになる。 	歯を使うようになる。

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える