

# 離乳食の始め方

大和市役所 子育て課  
母子保健係 管理栄養士

## ◆ 離乳食はなぜ必要？

- 母乳やミルクだけでは不足してくる栄養を補うため
- 母乳やミルク以外の味を経験させるため
- 母乳やミルクを“飲む”口から、食べ物を“食べる”口に育てるため

## ◆ 離乳食はいつ始めるの？

### 生後5～6か月頃

- 首がしっかりすわった
- 支えてあげると座れる
- 授乳のリズムが整ってきた
- ママやパパが食べているところをじっと見たり、よだれが出る



離乳食をスタート  
しましょう



## ◆ 離乳食を作るときに気をつけることは？

- ☆ 手洗いをしっかりと！！
- ☆ 食品は加熱する
- ☆ 食べ残しや作り置きは食べさせない  
冷凍保存を上手に使いましょう♪

赤ちゃんは抵抗力が弱い  
ので気をつけましょう



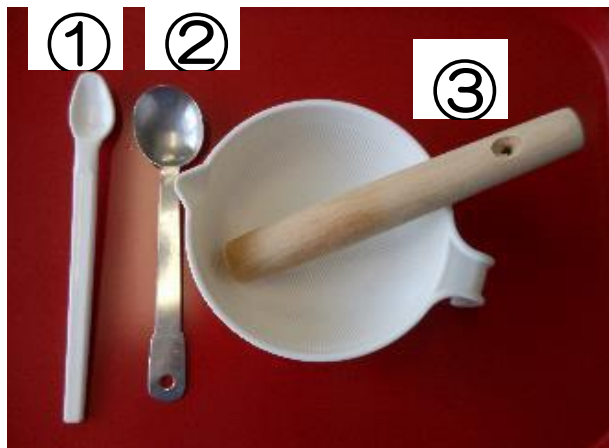
## ◆ 1歳を過ぎるまで食べさせてはいけないもの

- はちみつ
- 牛乳（離乳食に少し使う程度なら生後7、8か月頃からOK）

## ◆ 与えすぎに気をつけるもの

- 赤ちゃん用のお菓子
- 果汁、赤ちゃん用ジュース
- イオン水（お医者さんにすすめられた時だけにしましょう）

◆ 何を用意すればいいの？



① 離乳食用スプーン



幅が狭くて浅め

持つ部分が長め

② 計量スプーン (小さじ)

③ すりばち、すりこぎ

小さめのサイズが便利です。



④ 食事用エプロン

最初は大きめのハンカチでもOK。

⑤ 製氷皿

1回分ずつに分けて冷凍保存ができます。

⑥ フリーザーバッグ



まずはこれらがあると安心です。  
100円ショップで買えるものもありますよ。

◆ 最初は何をあげるの？

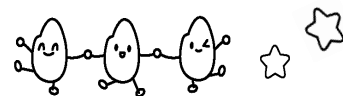
10倍がゆ (ポターージュ状) から始めましょう

1日目は計量スプーン小さじ1杯の量を目安にあげましょう。  
様子を見て少しずつ量を増やしていきます。

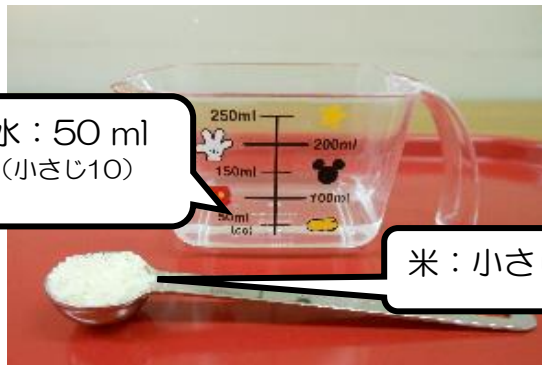


# ◆ 10倍がゆ（ポタージュ状）の作り方

炊飯器を使って、大人のご飯と一緒に炊くと簡単です！



①米と水の量を計る



②耐熱容器（湯のみ等）に米と水を入れる



③炊飯するご飯をセットした炊飯器の中央に耐熱容器を置く



④10倍がゆの出来上がり!! (耐熱容器の中身)



⑤10倍がゆをすりばちに入れる



⑥すりこぎで粒がなくなるまでつぶす



⑦お湯を入れる



⑧粒がなくなるまでさらにつぶしたら完成!!



## ◆ 人参（ポタージュ状）の作り方

人参も炊飯器を使って、大人のご飯と一緒に茹でられます。



①人参は皮をむいて輪切りにする



②炊飯のご飯をセットした炊飯器に人参を入れる

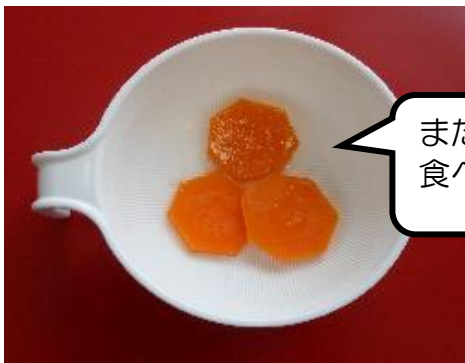


③茹で人参の出来上がり !!



ご飯へのおい移りが気になる場合は、人参をアルミホイルやクッキングシートで包んで入れると気にならなくなります。

④人参をすりばちに入れる



まだこのままだと食べにくいです。

⑤すりこぎで粒がなくなるまでつぶす



⑥お湯を入れる

ポタージュスープを目安に!



⑦粒がなくなるまでさらにつぶしたら完成!!



◎初めての食べ物をお子さんにあげる時は、小さじ1杯程度から始めましょう

## ◆ 冷凍保存の方法

多めに作り、少量ずつ小分けにして冷凍しておく便利です。

①製氷皿に入れて冷凍する



②凍ったら製氷皿から出してフリーザーバッグに入れる



再び  
冷凍する

## ☆ 製氷皿がなくても…

①フリーザーバッグに入れ、薄く平らに空気を抜く



②1回分ずつ菜箸で筋目をつけて冷凍する



③凍ったら折って1回分ずつ使えます



再び  
冷凍する

◎冷凍したら1週間以内に使い切りましょう

◎必ずしっかり加熱してからお子さんにあげましょう（電子レンジでもOK）