

はじめての

離乳食

離乳食は何もかも初めての赤ちゃんにとっては結構なハードル。今まで母乳やミルクを飲むだけだったのが、離乳食ではいろんな食材の味や食感を体験します。赤ちゃんも嬉しかったり、戸惑ったりを繰り返すことで覚えていくのです。食べた・食べないで判断しないで、今は練習の時期だと思ってまずは経験をさせることが大切。焦らないで大丈夫。「赤ちゃんごはん」講座を通して少しでもママが赤ちゃんとの時間を楽しめるきっかけになればと思っています。

もぐもぐ子どもごはん相談室・はじめての離乳食

講師：野村 泉

栄養士・幼児食アドバイザー。
病院内にて妊産婦・乳幼児の栄養指導に従事。
小学館サイト「HugKum」に
離乳食レシピを連載中。女兒の母。



はじめての離乳食

ひとりひとりの赤ちゃんに合わせることが大切。
焦らずゆったりとした気持ちで進めましょう。

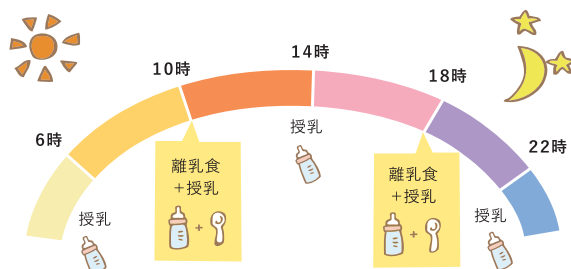
はじめどきのサイン

- 生後5カ月は過ぎている
- 支えたと座れる
- よだれが多くなった
- 食べているとじっと見る
- 口をもぐもぐしている



生活リズムをととのえましょう

授乳の間隔をあけて、離乳食の時間を決めます



座らせ方

はじめは赤ちゃんが安心してリラックスできるように抱っこして進めるのもOK。月齢によって食べる形態が変わるので姿勢も変化します。椅子は足がしっかりとつくように高さを調節しましょう



衛生面に細心の注意を

- 手をしっかり洗う
- 調理器具や食器はよく洗い煮沸消毒を
- 新鮮な食材で時間がたったものや残り物をあげない
- すべての食材を加熱して使う



column

アレルギーのこと

離乳食のスタートは午前中がおすすめ。初めて食べる食材はほんの少しだけから始めましょう。タンパク質は急がないで量を守って与えましょう。
体調が悪い時は無理に離乳食を与えないように。

だしで旨みの体験を

ほとんど調味料を使わない離乳食にとっては、だしは味の変化を付けることができる貴重なもの。また、のばしたりするのにも活躍します。

だしのとりかた



昆布シイタケだし 初期から使え、野菜のうまみを引き出します。

初期から使え、野菜のうまみを引き出します。500mlの水に昆布6cm・スライス干しシイタケ8枚位を入れ、冷蔵庫で一晩水出しするだけ。

カツオ昆布だし 旨みがでて味のアクセントになります。

500mlの水に昆布6cmを30分程つけてから火にかけます。グラグラ沸騰させないように煮出し、カツオ節を15g入れて火を止め、沈んだらザルで濾します。

recipe

とろみをいかした ふろふき大根



だしに水溶性片栗粉でとろみをつけたとろみ餡もおすすめ。出来上がった食材にかけるだけで味もおいしくなります

大根2cm	水溶性片栗粉
カツオ昆布だし100ml	(片栗粉小さじ1 水小さじ2)

- 1 大根は皮をむき2cmの厚さの輪切りに。鍋にかぶるくらいの水からやわらかくなるまでコトコト煮ます。
- 2 だしを火にかけます。水溶性片栗粉を回し入れとろみがつくまで煮ます。
- 3 大根を食べやすい大きさにカットして、とろみ餡をかけて出来上がり。

column

気を付けたい 食材



- はちみつ：乳児ボツリヌス症を発症するため1歳過ぎまで与えない
- えび・かに・いか：アレルギーが気になるので1歳過ぎ頃まで気を付ける食材
- ハム・ソーセージ・ちくわなどの練り製品：添加物・塩分が多く噛み切りにくい食材
- 刺身・いくら：未熟な消化器官のため食中毒やアレルギーを起こす場合も
- 油脂の多いパン・揚げ物：脂質の多い食材は未熟な消化器官には負担になりやすい
- ナッツ類：のどに詰まりやすい。アレルギーを起こす場合も

もぐもぐ
子どもごはん
相談室

5～6ヶ月ごろ

開始～1ヶ月



☐ 舌の前後運動



☐ 唇をとじて飲みこむ
☐ 歯が生え始め、
歯ぐきが高くなる

食事の回数

1回

(10:00ごろ)

母乳・ミルク

母乳:飲みたいだけ与える
ミルク:食後150～200ml

こんだて例

そのままぐっくと飲
み込めるポタージュ・
ヨーグルトのかたさ



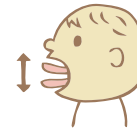
10倍がゆ



にんじんペースト

7～8ヶ月ごろ

2ヶ月め～



☐ 舌の上下運動



☐ 舌をとじて飲みこむ
☐ 下の前歯が生えそろう

食事の回数

2回

(10:00ごろ／14:00ごろ)

母乳・ミルク

母乳:飲みたいだけ与える
ミルク:食後100～150ml

こんだて例

舌と上あごでつぶせる
絹ごし豆腐のかたさ



キャベツのポタージュ



ミニトマトがゆ

9～11ヶ月ごろ

4ヶ月め～



☐ 舌の左右運動



☐ 歯ぐきですりつぶす
☐ 奥歯が生える準備期間

食事の回数

3回

(10:00／14:00／18:00)

母乳・ミルク

離乳食が主になり
母乳・ミルクの量が減る
(目安:食後50～100ml)

こんだて例

歯ぐきでつぶせる
バナナのかたさ



みかんサラダ



焼きバナナ

12～18ヶ月ごろ

7ヶ月め～



☐ 舌は自在に動く
☐ 頬や口全体を使う



☐ 奥歯が生え始める。
前歯でひと口量を調節

食事の回数

3回 + おやつ

(10:00／12:00／15:00／18:00)

母乳・ミルク

栄養は離乳食から取り
牛乳・フォローアップミルクを
おやつとして与える

こんだて例

歯ぐきで噛みつぶせる
肉団子のかたさ



ツナとにんじんのしりしり



鮭とほうれん草のグラタン

もぐもぐ
子どもごはん
相談室