



# 離乳と離乳食



## 「離乳食」は自立への1歩

離乳とは母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、少しずつ固さや形のある食事に慣れて、子どもの食事が食べられるようになるプロセスのことです。離乳食をとおして、赤ちゃんは食べ物を噛み潰したり飲み込んだりできるようになり、食べられるものの量や種類が多くなります。赤ちゃんの発達に合わせて、**素材や献立・調理方法を変化させ**、楽しい雰囲気をつくり、**食べる楽しさを体験**させてあげましょう。赤ちゃんの食事は、お父さんお母さんの食事の影響を受けやすいので、離乳食を機に**お父さんお母さんの食生活も見直す**といいですね。

## 赤ちゃんが送る「離乳食開始」のサイン

- 首のすわりがしっかりしている
- 支えてあげると座れる
- 食べ物に興味を示す
- スプーン等を口に入れても舌で押し出すことが少なくなる

離乳食は  
5、6ヵ月頃に  
開始しましょう！

## 衛生面のポイント

赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので、食材や手指・調理器具などの衛生面に注意が必要です。また、1歳までは、食材を加熱調理してから与えましょう。食べ残しや作りおきを与えないようにしましょう。

## 3歳くらいまでは食べさせ方が大切です

- ① スプーンを下唇の上に乗せて、赤ちゃんが自分でくちびるを閉じて離乳食を挟みとるのを待ちます。(口の奥に入れない)
- ② くちびるを閉じて、ごくんと飲み込むのを見守ります。
- ③ 「上手にできたね」「おいしいね」と声をかけながら、焦らずゆったりとした気持ちですすめましょう。



### 注意が必要な食材

- はちみつ・・・乳児ボツリノス症予防のために、満1歳までは使わないてください。
- 卵・・・卵白はアレルギー症状を起こすこともあります。7~8か月以降、最初は固ゆでの卵黄から始め、様子を見て全卵に進むようにします。
- 牛乳・・・牛乳を加熱せずに飲ませるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

## 離乳開始頃のすすめ方

※ 1さじは  
小さじ(5cc)すりきり1杯

日数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16~	
10倍がゆ (米1:水10) 	(※)																※赤ちゃんの様子を見ながら進めます
かぼちゃ じゃがいも等 																	※赤ちゃんの様子を見ながら進めます
野菜 																	※赤ちゃんの様子を見ながら進めます
豆腐 または 白身魚 																	慣れてきたら、豆腐やしらす、白身魚を試していきます。

## 離乳のすすめ方とコツ

お腹が空いている時に離乳食を与え、離乳食後は母乳、育児用ミルクを与えます。

- ① 離乳食は母乳や育児用ミルクの前に
- ② 赤ちゃんのおなかが空きすぎている、機嫌のいい時に
- ③ 毎日なるべく同じ時間に食べさせて生活リズムを作ります
- ④ 月齢や発達に合った形態で与えます
- ⑤ 初めて食べるものは、1日1品1さじずつ  
(便と母乳・育児用ミルクの飲み方に気を付けながら)
- ⑥ 離乳食の開始頃は味付けはしません
- ⑦ 中期以降は素材の味がわかる風味付け程度の味付けで
- ⑧ 離乳の完了後もうす味を心がけ、お父さんお母さんもうす味に慣れましょう
- ⑨ 少しずつ、ゆっくり食べさせる
- ⑩ 赤ちゃんが嫌がる時は無理強いをしないで、お母さんもゆとりをもって

