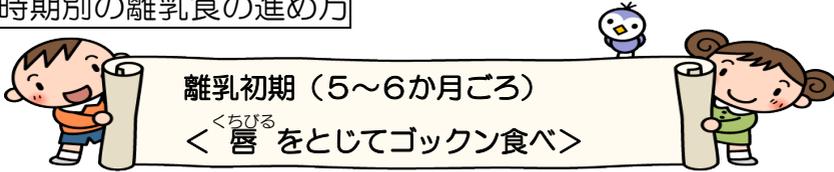


時期別の離乳食の進め方



離乳食のポイント

離乳食の舌ざわりや食感に慣れ、上手に飲み込めるようになることが目的です。最初は離乳食用のスプーンで1さじから始め、赤ちゃんの様子を見ながら量や食品の種類を増やしていきましょう。

母乳または育児用ミルクは離乳食のあとに与え、このほかは授乳リズムに沿って赤ちゃんが欲しがらだけ与えましょう。

離乳食の1日の回数 1回

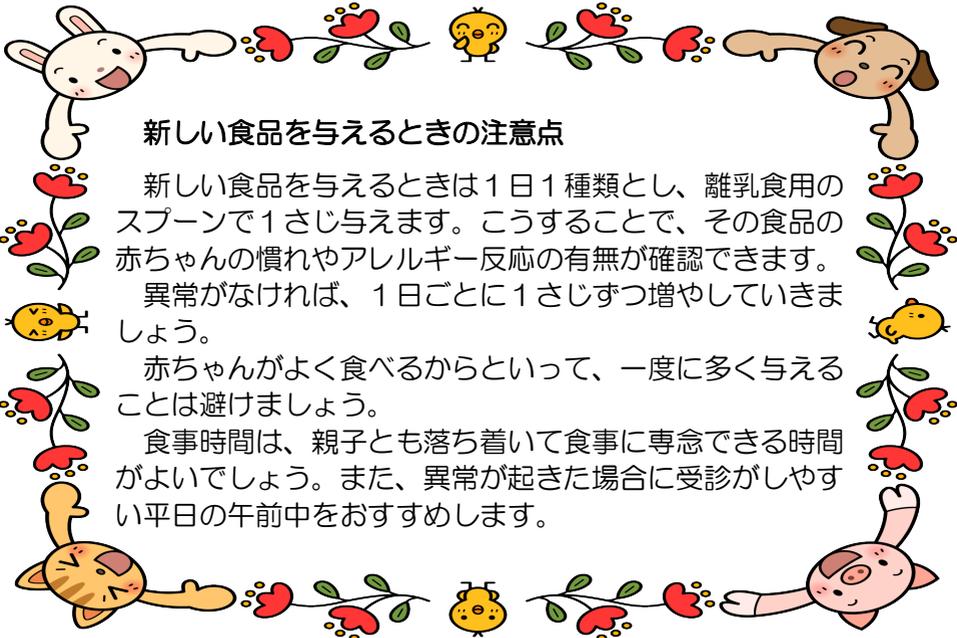
かたさ なめらかにすりつぶした状態（ポタージュ状）

主な食品の使い方

- (1) まずは、10倍がゆ（作り方は22ページ参照）を、“つぶしがゆ”にし、離乳食用スプーン1さじから始めましょう。慣れてきたら、つぶし方を少しずつ粗くします。
- (2) 10倍がゆの次に野菜を試します。最初は食べやすく、調理のしやすいかぼちゃ、にんじん、大根などが適しています。徐々にほうれん草の葉先、キャベツ、白菜、玉ねぎ、ブロッコリー（つぼみの部分）なども使えます。
- (3) 10倍がゆ、つぶした野菜に慣れてきたら、絹ごし豆腐、白身魚（タイ・ヒラメ・カレイなど）・卵黄などを試してみましょう。
豆腐は絹ごし豆腐をゆでてすりつぶします。
白身魚は加熱すると身が固くなるので、かゆや野菜と混ぜたり、水溶性片栗粉などでとろみをつけると食べやすくなります。
卵は固ゆでにした卵黄のみを使います。

食べさせ方

ひざに抱いた赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにすると食べさせやすくなります。



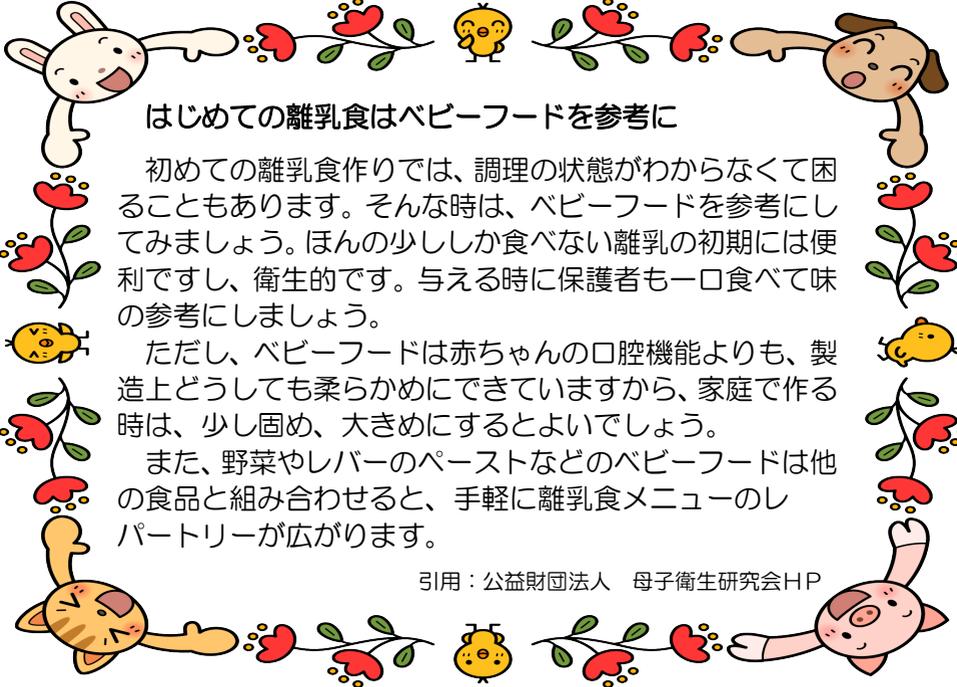
新しい食品を与えるときの注意点

新しい食品を与えるときは1日1種類とし、離乳食用の
スプーンで1さじ与えます。こうすることで、その食品の
赤ちゃんの慣れやアレルギー反応の有無が確認できます。

異常がなければ、1日ごとに1さじずつ増やしていきます
しょう。

赤ちゃんがよく食べるからといって、一度に多く与える
ことは避けましょう。

食事時間は、親子とも落ち着いて食事に専念できる時間
がよいでしょう。また、異常が起きた場合に受診がしやす
い平日の午前中をおすすめします。



はじめての離乳食はベビーフードを参考に

初めての離乳食作りでは、調理の状態がわからなくて困
ることもあります。そんな時は、ベビーフードを参考にし
てみましょう。ほんの少ししか食べない離乳の初期には便
利ですし、衛生的です。与える時に保護者も一口食べて味
の参考にしましょう。

ただし、ベビーフードは赤ちゃんの口腔機能よりも、製
造上どうしても柔らかめにできていますから、家庭で作る
時は、少し固め、大きめにするとよいでしょう。

また、野菜やレバーのペーストなどのベビーフードは他
の食品と組み合わせると、手軽に離乳食メニューのレ
パートリーが広がります。

引用：公益財団法人 母子衛生研究会HP