



離乳食のポイント

1日3回の食事のリズムを大切に、家族一緒に楽しい食事ができるようにしましょう。食欲に応じて、離乳食の量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ます。離乳食時とは別に母乳は授乳のリズムに沿って赤ちゃんが飲みたいだけ、育児用ミルクは1日に2回程度与えます。

離乳食の1日の回数 3回

かたさ 歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらいの固さ）

主な食品の使い方

- (1) 全がゆ（5倍がゆ）から軟飯に進めます。
- (2) 軟らかいパンは、小さくちぎってそのまま与えてもよいでしょう。
- (3) 麺類は軟らかくゆで、1～2cmくらいの長さに切ります。手づかみ食べができるようになったら、少し長めに切ってもよいでしょう。
- (4) 野菜は、食物繊維の多い野菜以外は、軟らかく調理すればほとんどの野菜・果物を使うことができます。5mm程度の粗みじん切りを目安にするとよいでしょう。
また、手づかみをしたがる子どもには、手に持ちやすい大きさに調理してもよいでしょう。
- (5) 赤身の魚が食べられるようになれば、様子を見ながら青皮魚（いわし・さば・さんまなど）へと進めます。
- (6) 肉類は、豚、牛の赤身肉を使うことができます。最初は調理がしやすく、食べやすいひき肉から始めるとよいでしょう。

味つけ

離乳食には新鮮な食材を使い、素材本来の味で味覚を育てていきましょう。だし汁などを使い、うす味が基本となります。ただし、離乳食を食べたがらない場合、少量の調味料を加えることでよく食べるようになることもあります。少量の砂糖や食塩、しょうゆ、みそに加え、9か月以降になれば、少量のケチャップ、マヨネーズなども使うことができます。

食べさせ方

丸み（くぼみ）のあるスプーンを下くちびるの上にのせ、上くちびるが閉じるまで待ちます。

また、柔らかめのものを前歯でかじり取らせます。

鉄の摂取について

母乳の場合、生後 6 か月ごろから鉄やビタミンDが不足しやすいので、赤身の魚や肉を取り入れたり、また育児用ミルクやフォローアップミルク※には、鉄やビタミンDが添加されているので、離乳食に使用することもおすすめてです。

母乳育児の場合、初めて育児用ミルクやフォローアップミルクなどを離乳食に使用する場合は、1 日 1 回離乳食スプーン1 さじから始めましょう。

※フォローアップミルクについて

フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代替品ではなく、牛乳の代用品として開発されたミルクのことです。牛乳に不足している鉄、ビタミン、ミネラルなどを多く含んでいますので、離乳食が順調に進まず、鉄不足などが心配される時などに使用する場合は9か月以降にします。

9か月を過ぎたからといって、ただちに母乳や育児用ミルクをやめてフォローアップミルクに切り替える必要はありません。

