

月齢	5~6か月	7~8か月	9~11か月	
	初期	中期	後期	
食べ方 の 目安	1日1回 様子を見ながら1さじずつ始めます。 母乳やミルクは飲みたいだけ与えましょう	1日2回 1日2回食で、食事のリズムをつけましょう。 様々な味や舌ざわりを楽しめるように、 食品の種類を増やしていきましょう。	1日3回 食事のリズムを大切に、 生活リズムを整えましょう。 自分で食べる楽しみを、 手づかみ食べから始めます。	
食事の 目安	なめらかにすりつぶした状態  ①アレルギーの心配が少ないお米から ②すりつぶしたじゃが芋や野菜・果物も 試してみましょう。 ③慣れてきたらつぶした豆腐、白身魚 (かれい・タイ・塩抜きしたしらす)などを 試してみましょう。	舌でつぶせる固さ おかゆ 50~80g 肉・魚 10~15g 野菜・果物 15~20g 豆腐 30~40g 乳製品 50~70g 卵黄1個~全卵1/3	歯ぐきでつぶせる固さ おかゆ 90g~軟飯80g 肉・魚 15g 野菜・果物 30~40g 豆腐 45g 乳製品 80g 全卵1/2	
授乳の 目安	離乳食後の母乳や 育児用ミルクは、 飲みたいだけ与えま しょう。	<ul> <li>離乳食後の母乳や育児用ミルクは、飲みたいだけ与えましょう。</li> <li>離乳食後に与えるほかに</li> <li>母乳 育児用ミルク 赤ちゃんが 1日に3回程度 飲みたいだけ</li> </ul>	離乳食後の母乳や 育児用ミルクは、 飲みたいだけ与えま しょう。 離乳食後に与えるほかに 母乳 育児用ミルク 赤ちゃんが 1日に2回程度 飲みたいだけ	



# 開始の目安



- ・首がすわり、寝返りができる
- ・よだれがたくさん出る、食事の様子を気にしだす
  - →体調がよく、機嫌のよい日にスタート

# 初期食の回数目安

- |日|回
- ・どこかの授乳時間で離乳食+母乳・ミルク
- ・授乳の間隔が3~4時間あくようなリズムを作っていきましょう。(できるだけ、毎日同じ時間に)













授乳



授乳

授乳

授乳







# はじめたてのポイント

- ・アレルギーの心配が少ないおかゆを小さじ」から。 慣れてきたらジャガイモなどの野菜を取り入れる。 →野菜を何品か食べられたらタンパク質を試してみる。
- ・初期食の栄養源はあくまで母乳・ミルク
- ・基本的に食材は加熱、与えるときは人肌に冷ましてから
- ・新しい食材を与えるときは|日|種類、小さじ|から
- ・消化機能が完成していないので、薄味・低脂質のものを

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









# 離乳食の作り方

ゆでる

水からゆでるもの 根菜類

…水からじっくり茹でていきます。

湯からゆでるもの 葉野菜と肉・魚 …たっぷりの湯を沸かして茹でます。

> ぱさつく食材は片栗粉で とろみをつけると 食べやすくなります。

## つぶす

【すり鉢】 していきます。

【スプーンやフォーク】 温かいうちにすりつぶ、芋・かぼちゃ・人参は、 深めのお皿に入れ、 背で押しつぶします。



とろとろのポタージュ状を目指しましょう!

きざむ

子どもが食べられる形態に刻みましょう。



△つぶす・きざむなどの調理をしたら再加熱しましょう

柳期

中期、







# アレルギー食材について 😌 📮 🎉 😭 🥱





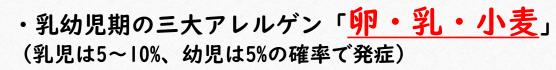


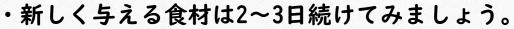












→1回目より2回目の方がアレルギー反応が出やすいため





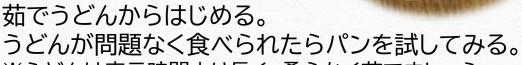
豆腐・白身魚が問題なく食べられたらはじめる。 固ゆでの黄身小さじ1~始める。 白身・生に近いほどアレルギーを起こしやすい。



粉ミルクからはじめる。 30mlほど飲める→ヨーグルトを試してみる。 ▲牛乳を飲料にするのは1歳から!

…料理に少量使うのはOK





※うどんは表示時間より長く、柔らかく茹でましょう ※乾麺は塩分が多いので、流水でよく洗いましょう

うどんが問題なく食べられたらパンを試してみる。 ※パンは原材料に乳・卵を含むものが多いので注意



<ul><li>     新規発症の原因物質     ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>							
	1番	2番	3番	4番	5番		
O歳	鶏卵	牛乳	小麦				
1歳	鶏卯	魚卵	牛乳	ピーナッツ	果物	魚卵・ピーナッツ・果物が出現	
2~3歳	魚卵	鶏卯	ピーナッツ	ナッツ類	果物	木の実類で発症するケースが増える	
4~6歳	果物	鶏卯	ピーナッツ	<ul><li>そば・魚卵</li></ul>		そばアレルギーは4歳頃から多く見られる	
7~19歳	甲殼類	果物	鶏卵・小麦	<ul><li>そば・魚卵</li></ul>		7歳からは甲殻類がトップになる	
20歳~	小麦	魚類	甲殼類	果物			





# 注意が必要な食材

# はちみつ

乳児ボツリヌス症予防のため、 **満一歳までは食べさせない** 



### 消化しにくい

玄米・雑穀 ごぼう・きのこ・海藻類

消化しにくいため、1歳半以降に。 きのこ・海藻類は与えるなら、すりつぶしたり 細かくきざみましょう。

### 魚類

白身魚から始める。

比較的脂肪が少なく、肉質の柔らかい柔らかいものを選ぶ。白身魚でも脂質の多いギンダラやムツは避ける。

#### 【刺身はいつから?】

…最短18か月、3歳頃がベター 体力がつき、咀嚼もできそうなころに始めると◎ 細菌類や寄生虫がいることがあるので、 元気な時に、新鮮なものを少量食べるようにしましょう。

#### 【魚卵はいつから?】

…加熱すれば1歳過ぎから、生食は3歳からがベターアレルギー発症の恐れがあるため慎重に。









#### 辛みや刺激が強い

ソース・カレー粉・こしょう ウーロン茶・緑茶・炭酸水 にんにく・しょうが



にんにく・しょうがは9~11カ月頃からOKですが、使う場合はごく少量を風味付けに。 刺激のある調味料も、

12~18カ月頃から風味付け程度に。

### 糖分・塩分が多い

果汁100%ジュース・菓子パン

干物・ベーコン・練り物

マヨネーズ・ケチャップ

糖分や塩分が多いものは、赤ちゃんの消化吸収の負担に なるほか、味覚への影響も心配されます。

ベーコンなどは細かく刻み、湯通しをして塩分を抜くなど 工夫を。

マヨネーズ・ケチャップは、料理に使う場合は後期食(9~、11ヵ月頃)から少量に。そのままつけるなら1歳半から。

# アレルギーの原因になる そば・ピーナッツ オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・桃・りんご

そば、ピーナッツにはアレルゲンとなる物質があり、 与えるときは少量から慎重に。 上記食材はアレルギー物質を含む特定原材料等の28品目 に含まれているので注意が必要。 加熱することでアレルゲンが抑えられ、 アレルギー発生のリスクを低減することができます。

### のどに詰まりやすい

もち・いか・たこ・練り物 ナッツ類・こんにゃく

のどに詰まる恐れがあるため、 離乳期は食べさせないようにしましょう





	初期食 5~6か月	中期食 7~8か月	後期食 9~11か月				
	10倍粥	7倍粥	5倍粥				
	米 100g	米 100g	米 100g				
	水 1000ml	水 700ml	水 500ml				
お米から	②蓋をして強火にし、	①米を洗い、鍋に入れて分量の水を入れ20~30分程浸しておく ②蓋をして強火にし、沸騰したら蓋をずらして弱火に。 40分程コトコト煮る。※10倍粥は50分煮る					
	ご飯 30g	ご飯 60g	ご飯 80g				
	水 200ml	水 200ml	水 160ml				
ご飯から	①鍋に水と炊いたごはんを入れてほぐす ②中火にし沸騰したら鍋のふたをずらし、弱火にして10分程に煮る ③火をとめて7~8分蒸らす						
	ご飯 小さじ1と1/2	ご飯 大さじ2	ご飯 大さじ3				
	水 大さじ2	水 大さじ5	水 大さじ6				
電子レンジで	(両サイドは少し開け	②耐熱容器にごはんと水を入れてラップをふんわりとかける (両サイドは少し開けておく) ②電子レンジ(500W)で6分~加熱し、取りだしてラップをしたまま10分蒸らす					