

生後5、6ヶ月～7、8ヶ月ごろの食事のポイント★



- 目標 ●母乳やミルク以外の食べ物に慣れること
●離乳食を飲み込み、その舌触りや味に慣れるようにすること

- ★離乳の始めはあせらず、ゆっくり1さじから。
- ★食べる量は気にしないで大丈夫。
- ★最初は1日1回から始め、1カ月くらいしたら1日2回に進めていきましょう。
- ★なるべく同じ時間に食べさせましょう。
- ★味付け（調味料）は必要ありません。
- ★母乳・ミルクは離乳食の後にたっぷりあげてください。

??水分補給は必要??

ミルクやおかゆの中には水分はたっぷり含まれていますので、赤ちゃんが元気なら特に必要ありません。ただし、あせをたくさんかいた時には湯冷ましやほうじ茶などを飲ませてあげましょう。



すすめ方のめやす



① まずはおかゆから

アレルギーの心配の少ないおかゆ（米）から始めていきます。なめらかにすりつぶしたものを1さじから始め、お子さんの様子を見ながら徐々に量を増やしていきます。嫌がる時は無理をしないこと。

まずは1週間トライ!

～食べさせ方のポイント～

●スプーンを下唇の上におく

スプーンの先に少量の食べ物をのせて、下唇の中央にあてて、自然に口があくのを待ってね。ちょんちょんと唇をスプーンでつついてもOK!

●スプーンを水平に保つ

下唇にスプーンをおいたまま、口があいたら上唇が自然に下りてくるのを待ってね。

●水平に引き抜いてごっくん

スプーンを水平に引き抜いて、ごっくと飲み込んだかを確認。これをくり返します。

NG

- ★スプーンを奥まで入れない
→舌を使って奥に飲み込む練習になりません。
- ★スプーンを上あごにこすりつけない
→自分で口を閉じて飲み込めません。



② 慣れたらイモ類 ⇒ 野菜

おかゆに慣れてきたら次はイモ類（じゃがいも・さつまいも）を茹でてからすりつぶし茹で汁でのばします。里芋や山芋はアクが強いので1歳ぐらいから。

おかゆとイモになれてきたら次は野菜。同じくすりつぶしてあげます。野菜の中でも、アクの少ないカボチャ・にんじん・だいこん・白菜・カブなどから始めていきましょう。

野菜は大きく切ってたっぷりの水で柔らかく煮ると、甘くておいしくなるよ!



衛生面にも注意して!

赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いです。調理の際には衛生面に十分注意しましょう。

- 調理前は必ず手洗い
- 食材は必ず加熱（殺菌）
- 調理器具はよく洗い、清潔に
- 食べ残しや作りおきは与えない

①、②を組み合わせるとさらに1週間！
ゆっくり慣らしていきましょう。



3週目に入ったら・・・

③ たんぱく質（豆腐・魚・卵・肉など）も組み合わせる

まずは湯通しした豆腐や白身魚（タイ・ヒラメ・カレイ・タラなど）をすりつぶしたのから始めましょう。たんぱく質はあまり早い時期から与えてしまうと、よく消化できずにアレルギーの原因になることがありますので、少しずつ少しずつ。

魚がパサパサで食べにくいときは、生の魚に片栗粉をまぶして火を通すとなめらかな舌触りに♪

【たんぱく質の進め方】

- 魚は・・・白身魚→赤身魚→青魚
- 卵は・・・卵黄→全卵
- ヨーグルト（無糖）、塩分の少ないチーズ
- 食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉、豆類、藻類など、徐々に種類を増やしていきます



開始2ヶ月目・・・

1日2回食にすすめましょう



ただし、初めて食べるものは午前中に！

午前・午後の2回食にしていきます。また、徐々に形のあるものにすすめていきます。おかゆは、なめらかにすりつぶしたのから粗つぶしに。イモや野菜はすりつぶさずにスプーンなどでつぶす程度に。

①、②、③を
組み合わせて
食べる習慣を
つけましょう



離乳プログラム



参考【授乳・離乳の支援ガイドにそった離乳食】芽ばえ社

	4ヶ月	5～6ヶ月	6～7ヶ月	8ヶ月	9～11ヶ月	12～18ヶ月
朝	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	(離乳食) + ミルク	離乳食 + 牛乳やミルク
午前	ミルク	離乳食 + ミルク	離乳食 + ミルク	離乳食 + ミルク	離乳食 + ミルク	離乳食 + 牛乳やミルク
午後	ミルク	ミルク	離乳食 + ミルク	離乳食 + ミルク	離乳食 + ミルク	間食（軽食の形態） + 牛乳やミルク
夕	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	離乳食 + ミルク	離乳食 + 牛乳やミルク
夜	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	(ミルク)

ひとつの目安に♪

- ミルクは食後に！食べ方を見ながら、お子さんのペースにあわせて進めていきます。食べる量だけでなく、口の動かし方もしっかり見てね。

【離乳食後飲むミルクの量目安】

5～6ヶ月：150～200cc
7～8ヶ月：100～150cc
9～11ヶ月：50～100cc
(12ヶ月から牛乳)

✕ その他注意したいこと



- はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のため1歳までは使わないように注意しましょう。
- 家族の噛んだ食べ物や家族が使ったお箸やスプーンで赤ちゃんに食べ物をあげるのはやめましょう。口の中にある細菌（風邪ウイルスや虫歯菌など）まで赤ちゃんにあげてしまいます。

離乳食の量や回数が増えていけば、ミルクの量も自然に減っていきますよ♪

8ヶ月健診の頃・・・

離乳食の野菜の大きさは、
小指の爪くらい大きさがめやすです♪



那須烏山市