



離乳食だより

離乳初期（生後5～6か月頃）

<離乳食を始める目安>

- ・首のすわりがしっかりしてきます。
- ・唾液の量が増えてきます。
- ・唇にスプーンを当てても、嫌がらなくなります。
- ・大人が食べる様子に興味を示します。



食事介助のポイント

スプーンにのった食べものを唇で取り込みます。唇を閉じてのどの方へ送ってゴクンと飲み込むことを覚えます。



* 飲み込みやすいように、体は少し後ろに傾けます。

* スプーンはボウル部が浅く幅が広すぎない形が食べやすいです。

① ボウル部の1/3～1/2位に食べものを盛り、下唇の真ん中にスプーンをまっすぐにおきます。



② 子ども自身が上唇を下げて食べものを取り込むのを待ちながら、上唇で食べものがこすり取られたらスプーンを水平に引き抜きます。

- 注意**
- ・スプーンは口の奥に入れすぎない
 - ・引き抜くときに上唇や上あごに、こすりつけない

大田区立保育園の 食事の提供時間・目安量

	5か月	6か月
6:00	母乳、または ミルク 160～200 ml	母乳、または ミルク 160～200 ml
10:00 (保育園)	離乳食 + ミルク 160～200 ml	離乳食 + ミルク 160～200 ml
14:00 (保育園)	ミルク 160～200 ml	離乳食 + ミルク 160～200 ml
18:00	母乳、または ミルク 160～200 ml	母乳、または ミルク 160～200 ml
22:00	母乳、または ミルク 160～200 ml	母乳、または ミルク 160～200 ml

【調理のポイント】

- * 形態はかたまりのないなめらかなポタージュスープ状にします。慣れてきたらポタージュスープ状から、ヨーグルト状～マッシュ状と水分を減らしていきます。
- * 素材の味を生かして、味付けはしません。

【使用する食品について】

- * 消化の良いつぶしがゆを、1さじから始めましょう。
- * すりつぶした野菜、果物なども試してみます。
- * 離乳食開始後1か月くらい経ったら、豆腐、白身魚（カレイやヒラメなど）、固ゆでの卵黄などたんぱく質を1種類ずつ始めましょう。

- ・体調に変化が起きた際すぐ受診できるように、初めて食べる食品は医療機関の診療時間内に、試しましょう。



離乳初期（生後5～6か月頃）のメニュー



おかゆ（10倍がゆ）

- ① 米をといで、米の10倍量の水に30分以上つける。
 - ② 耐熱容器に①を入れて、炊飯器で大人のご飯と一緒に炊く。
 - ③ 炊けたおかゆを丁寧にすりつぶす。
- ◆食べ慣れてきたら、つぶし方を少しずつ粗くする。



白身魚ペースト

- ① 脂の少ないタイ・カレイ・ヒラメなどの切り身を茹でて、すりつぶす。
- ② 鍋に①と野菜スープを少量入れ、火にかける。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。



豆腐ペースト

- ① 絹ごし豆腐は水から茹でて、すりつぶす。
 - ② 鍋に①と野菜スープを少量入れ、火にかける。
 - ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ◆豆腐はつぶしてから茹でると固くなるので、茹でてからすりつぶす。



野菜のペースト

- ① 茹でた野菜をざるや裏ごし器でうらごす。
- ② ①を鍋に入れて野菜スープで固さを調整しながら、火を通す。



野菜スープ

- ① ジャがいも、にんじん、たまねぎ、きゃべつなどアクの少ない野菜の皮をむいて、大きめに切って鍋に入れ、水を加えてやわらかく茹でる。
- ② ざるや茶こしでスープをこす。



卵黄ペースト

- ① 卵は水から茹で、沸騰してから15～20分位加熱し固ゆでにする。
- ② 卵黄だけ取り出し、野菜スープでペースト状に溶きのばす。



*衛生面に十分配慮しましょう。

*ハチミツは乳児ボツリヌス症の原因になります。1歳まで与えないようにしましょう。