



離乳食の開始時期



5～6か月くらいが開始の時期です。
このような様子が見られたらはじめましょう！

- 首のすわり
- 支えると座れる
- 食べ物に興味を示す
- 授乳のリズム（間隔）
- スプーンなどを口に入れても押し出すことが少なくなる

初期(1回食) ごっくん期

与える時間: 2~3回目の授乳・ミルクの時間

いざという時に医療機関にいける時間が安心です。

(例)

午前6時

午前10時

午後2時

午後6時

午後10時



離乳食



離乳食後に

母乳orミルクはすぐ与える



※授乳(母乳・ミルク)は

リズムに合わせて与えましょう。

ごっくん期の形状・食べ方



- なめらかにすりつぶした状態（ペースト状）
- 口唇を閉じて、とりこみ、飲み込みの練習。
口に入ったものを舌で前から後ろへ送り込む。



口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。

「授乳・離乳の支援ガイド」
(厚生労働省、2019年3月)より作成

離乳食の与え方



1. お膝だっこがおすすすめ。
少しそらせるような姿勢だとごっくんしやすい！
2. 離乳食スプーンに食材をのせ、下唇にのせます。
唇が閉じてからスプーンを引き抜く。
※スプーンを奥まで入れすぎない。
上唇にこすりつけない。
3. 自分で口の中にとりこむのを待ち、
唇を閉じてごっくんと飲みこむのを見守ります。

楽しい雰囲気を与えましょう♪

食材のすすめ方



初めての食材は **1日1種類**

小さじ1 (5cc)くらいから与えましょう。

⇒まずは**つぶし粥**から！

食材のすすめ方

つぶし粥(10倍粥)



米 1 : 水 10 の割合でお粥を炊きます。

- 鍋で炊く
- 炊飯器のお粥モード
- お粥 専用容器

※使用上の注意をよく見て使う。

⇒炊けたお粥はすい鉢、ミキサー、ブレンダー等ですいつぶして仕上げます。

食材のすすめ方



お粥のもぐもぐごっくんが上手になったら...

次のステップ **野菜** も足していきます！



根菜類等



⇒水から茹でる

大き目に切って

茹でるほうが
ペーストにしやすい。



葉物類等



⇒お湯から茹でる

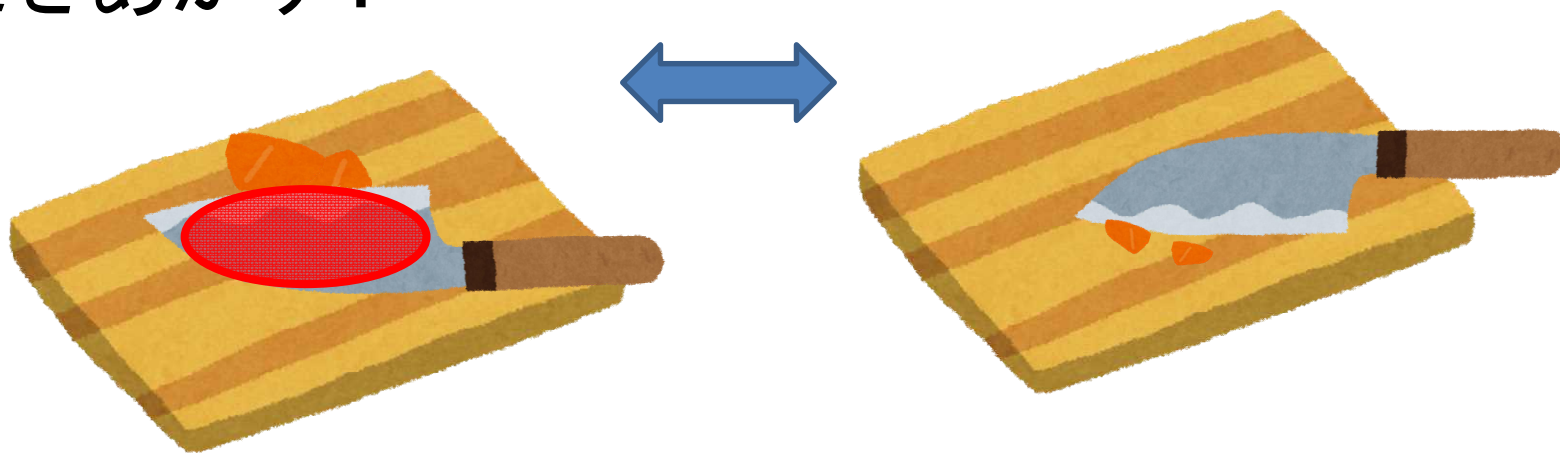


※初めは葉先を使う。

指でつぶれる
やわらかさ

包丁とまな板で なめらかなペーストの作り方

- ①包丁の腹とまな板を平行にし、前後に引く。
 - ②みじん切りのようにたたく。
- ①と②を繰り返すとなめらかなペーストが
できあがり！



炊飯器で調理！？



根菜類・芋類を大人のご飯を炊くときに
いっしょに炊いてみましょう。

少量試す野菜のスタート時期におすすめです。

食材のすすめ方



野菜のもぐもぐごっくんも上手になったら・・・

次のステップ 豆腐・白身魚 も！

豆腐

⇒初めは「絹ごし豆腐」

がおすすめ。

茹でてつぶして

使う！

白身魚

⇒「たい」、「かれい」等

片栗粉つけて茹でてつぶす。

「しらす」も塩抜きして

つぶして使える！



食材のすすめ方

「卵」は アレルギーの出にくい
固ゆで卵黄から！

＜卵黄試しの方法＞

- 1 鍋に水と卵を入れ、15分以上沸騰させて固ゆでにする。
- 2 卵黄耳かき1さじ分取り出してお湯でのばしてどろどろ状にする。

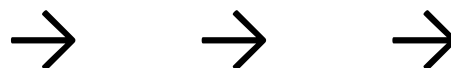
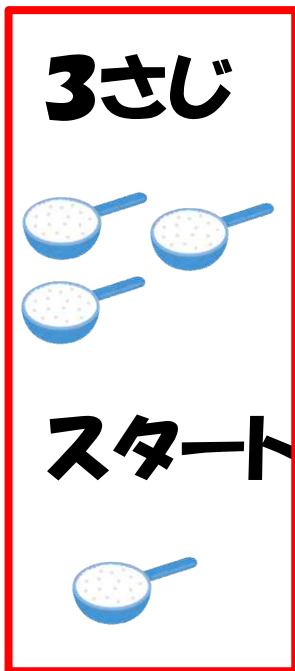
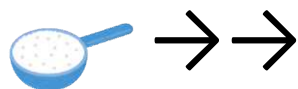


耳かき1さじ分は
さいばしでぽろっと
取り出すくらい！

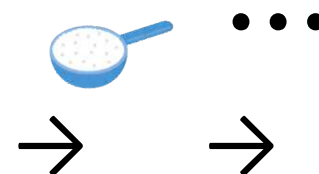
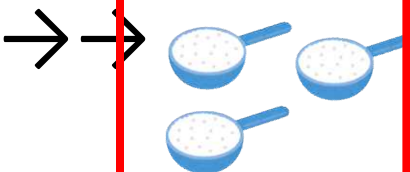
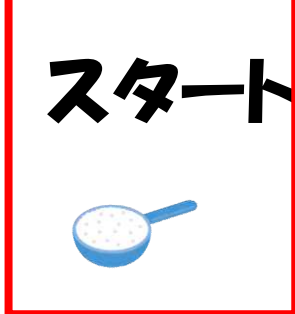
初めは耳かき1さじ分くらいの量から試します。
卵黄試しは2回行い、食べられるようであれば
量を増やしていきます。

食材・量の増やし方《目安》

①お粥

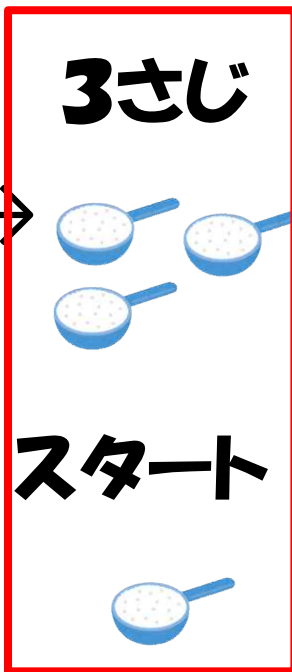


②野菜



③たんぱく質

(豆腐・白身魚・卵黄)



調理のポイント とろみ

とろみ をつけると食べやすくなります。

水溶き片栗粉(片栗粉1:水2~3)の割合です。

《鍋の場合》

沸騰したところに加えて、再加熱させてから混ぜる。

《電子レンジの場合》

水溶き片栗粉を加えて、電子レンジで加熱。とり出してよく混ぜる。

調理のポイント 味付け

調味料は不要！素材の味を楽しむ時期です。

和風だし(昆布、かつお節)、

野菜スープ(玉ねぎ、にんじん、キャベツ等)

うま味を活かした調理をしましょう！



【初期】ごっくん期のポイント まとめ

①なめらかにすりつぶした状態に。

ペースト状の食材をごっくんと飲み込む練習をします。

②つぶし粥(10倍粥)、野菜、たんぱく質(豆腐、白身魚、卵黄)と食材を増やしていきます。

③とろみを活用し、だしのうま味を活かした調理をしましょう。



【中期】(2回食)にすすむタイミング

《一例》

- ごっくんと飲み込みが上手になってきた
- 食べる量が増えてきた
- お粥以外の食材が増えてきた
- 離乳食の時間が一定になってきた
- 離乳食をはじめて1～2か月経ち、7か月～になった



中期(2回食) もぐもぐ期

与える時間: 1回食の時間とその前後の授乳の時間1回
午前と午後の早めの時間がおすすです。

いざという時に医療機関にいける時間が安心です。

(例)

午前6時

午前10時

午後2時

午後6時

午後10時



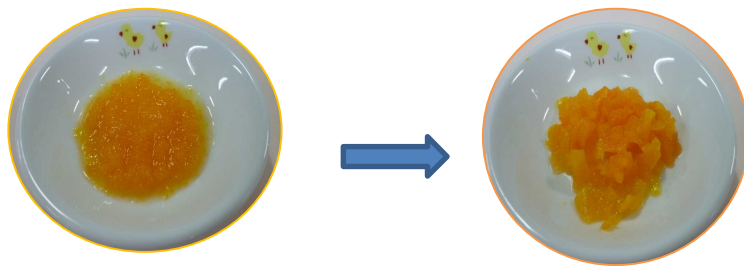
離乳食後に授乳母乳・ミルクはすぐ与える

**※授乳(母乳・ミルク)は
リズムに合わせて与えましょう。**

もぐもぐ期の形状、やわらかさ

舌でつぶして食べる練習をします。

ペースト⇒半つぶし⇒細かい刻み



お粥は**10倍粥**から**7倍粥**へ。



野菜のやわらかさは始めた頃と同じくらいのやわらかさ。
つぶし方でステップアップします。

離乳食の与え方・食べ方



- 平らなスプーンを下唇にのせる。上唇が閉じるのを待つ。

口の奥まで入れすぎないように。

もぐもぐごっくんしてから次のスプーンを運ぶ。

- イスに座らせて、足の裏が落ち着くようにする。

- 舌、顎の動きは上下運動に。

口唇は左右対称にひかれるように動く。

舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。



食材のすすめ方



初めての食材は引き続き

1日1種類 小さじ1(5cc)から！

たんぱく質の食材の種類を増やしていきます。

魚：赤身魚

肉：鶏肉（ささみ、むね、ひき肉）

卵：固ゆで卵黄～全卵（1/3個）

食材のすすめ方

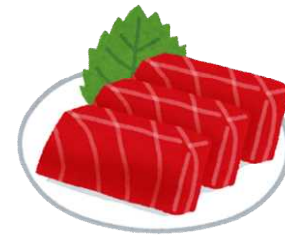


「魚」は白身魚まで進んでいけば

赤身魚 にステップアップ！

まぐろ、かつお等

⇒ 片栗粉をまぶして、茹でる
すりつぶすか、細かく刻む



※刺身用切り身、ツナ缶（スープ煮、食塩無添加）
を使うと便利です。



食材のすすめ方

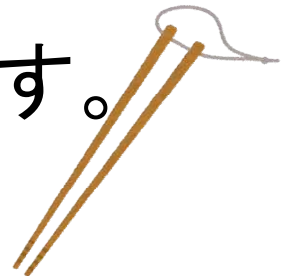


「肉」は脂身の少ない **鶏肉**から！

ささみ、むね、ひき肉

⇒茹でてあくや脂を取り除き、すりつぶす

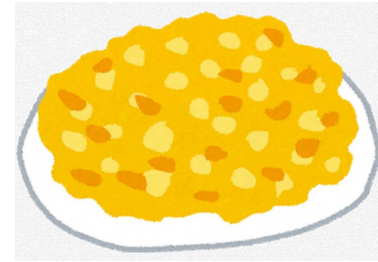
- ・とろみをつけてあげると食べやすくなります。
- ・ひき肉は水と挽き肉をさいばし等でよく混ぜてから加熱するのがおすすめです。



食材のすすめ方



「卵」は卵黄1個くらい
食べられるようになったら
全卵も挑戦します！



＜全卵試しの方法＞

しっかり加熱した炒り卵を作り、
少量与えます。

しっかり加熱
しましょう！！

初めは少量から試します。
全卵試しは2回行い、食べられるようであれば
量を増やしていきます。

栄養バランス

離乳食の栄養バランスも考慮していきます。

《毎食》

- 主食(炭水化物)
- 副菜(野菜)
- 主菜(たんぱく質)

《1日のなかで》

果物や乳製品



1回当たりの目安量（初期・中期）

5～6か月頃

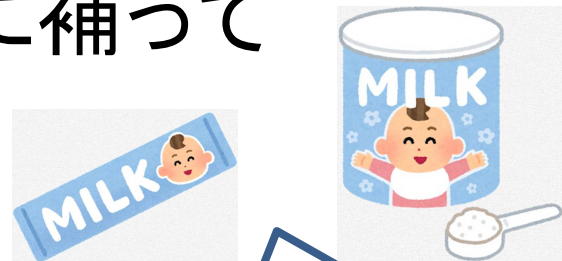
7～8か月頃

1回当たりの目安量			
I	穀類 (g)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、 つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80
II	野菜・果物 (g)		20～30
III	魚 (g)		10～15
	又は肉 (g)		10～15
	又は豆腐 (g)		30～40
	又は卵 (個)	卵黄 1～ 全卵 1 / 3	
	又は乳製品 (g)	50～70	

「授乳・離乳の支援ガイド」
 (厚生労働省、2019年3月)より作成

不足しがちな栄養素

特に母乳栄養児に不足しやすいと言われて
います。離乳食で上手に補って
いきましょう！



＜離乳食で使える食材一例＞

・鉄分

赤身の魚、肉

大豆製品、野菜(ほうれん草、小松菜)、ひじき 等

・ビタミンD

しらす、鮭、卵黄 等

粉ミルクを離乳食づくいで
使うと補いやすい！

調理のポイント 味付け

だし汁、野菜スープの他に調味料を少量使えます。

調味料：しょうゆ、塩、砂糖、味噌、
トマトケチャップ

油：バター、植物油



1～2滴くらいがちょうど良い量！
大人からのとりわけをしても！

【中期】もぐもぐ期のポイント まとめ

①つぶつぶした食材を舌でつぶして食べる練習をしていきます。

②たんぱく質(赤身魚、鶏肉、卵)食材を練習していきます。

栄養バランス、不足しがちな鉄やビタミンDを意識して補っていきましょう。

③調味料も少量使えます。

引き続きとろみを活用しましょう。



乳幼児期は細菌への抵抗力が弱い

《衛生面》



加熱をしっかりとる

手洗い

食べ残しは与えない

使えない、控える食品



《使えない》 1歳未満は使えない

はちみつ、黒砂糖

《控える》

塩辛いもの、甘いもの、脂肪が多いもの

《その他》

牛乳は調理で少量使うのは可