

離乳食をはじめようステップ1 5～6か月頃

☆離乳食はなぜ必要？

赤ちゃんは成長するにしたがって母乳やミルクだけの栄養では足りません。食べものからの栄養が必要になってきます。でも、赤ちゃんは内臓機能も未発達ですから、いきなりお母さんたちと同じような食事は食べられません。離乳食は本格的な食事への練習期間です。

☆離乳食をはじめめる時期

- ☐ 授乳時間が整ってきたころ
- ☐ 首がすわり、支えてやるとすわれるころ
- ☐ 食べ物に興味を示し、よだれがでるようになったころ
- ☐ スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなるころ



☆離乳食を与えるときの注意

- 赤ちゃんの機嫌や健康状態の良い時に始めましょう
- 衛生的に取り扱いましょう（新鮮な材料、清潔な器具を使い、食べ残した物はあげないようにしましょう）
- 初めて与える食品は1日1品1さじから
- この時期は素材の味を生かし「味付けはしない」が基本です
- いやがる時は無理強いせず、翌日試してみましょう



☆離乳食のすすめ方

この時期は栄養を摂る事よりも、母乳やミルク以外の味に慣れる事やスプーンを使い、ゴックンと飲み込めるようになる事が目的です。あせらず、ゆっくりすすめてみましょう。

- ◎ つぶしがゆから始めましょう。慣れてきたらすりつぶした野菜をプラスしてみましょう。野菜が3品くらい食べられるようになったら、つぶした豆腐・白身魚などをプラスしてみましょう。
- ◎ 飲み込む様子を見ながら水分をだんだん減らし、ポタージュ状からベタベタ状にしていきましょう。
- ◎ 初めのうちは口の中にうまく取り込めず、出してしまう事もありますが上手に食べられるようになってきます。舌の真ん中くらいに落とすようにあげてみましょう。スプーンに慣れるとスプーンを前に差し出すと口を近づけるようになります。あまり無理に入れず、自分で取り込む事を覚えさせてあげましょう。
- ◎ 離乳食の後はお茶や湯ざましなどを飲ませて口をスッキリさせてあげましょう。
- ◎ 食後の母乳やミルクは赤ちゃんが飲みたいだけ飲ませてあげましょう。
- ◎ 1日1回の離乳食を1か月程度実施してから（おかゆ、野菜、豆腐、魚など食べられるようになったら）2回食へすすみましょう。

☆うんちについて

離乳食を始めるとうんちが今までと違って褐色がかり、臭いも変わってきます。食べた食材の色が便に混じったり、にんじんなどがそのまま便に出てくる事がありますが、下痢でなければそのまま様子をみましょう。機嫌が良く食欲があれば心配ありません。



＜野菜スープ＞

＜作り方＞ 季節の新鮮な野菜であくのない野菜を2～3品とり合わせ
きざんで、だし汁（昆布・かつお節）で煮て、汁だけを与えましょう。

※ ほうれん草、春菊、などのあくの強い野菜は、野菜スープにむきません。
また、セロリ、にんにくなど香りの強い野菜も避けましょう。

＜だしのとり方＞

昆布 5cm	① 昆布はぬれぶきんで汚れをふき取る
かつお節 軽くひとつかみ	② 鍋に水2カップと昆布を入れて少しおいてから火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。
水 2カップ	③ かつお節を加え、ひと煮立ちさせる。火をとめて1～2分おいてからこす。

※ 昆布だけのだしでもよいです。素材の持つ自然な味を覚えさせてあげたい時期です。
市販の化学調味料は、塩分が多くお腹の負担になるので避けましょう。

＜10倍かゆ＞

米 大さじ3	① 米は研いで、水気をきる。
水 2カップ強（米の10倍）	② ①の米を鍋に入れ、分量の水を加えて炊く。
	③ 米が柔らかく炊き上がったら火を止めてむらしておく。
	④ 赤ちゃんにあわせて米粒をつぶす。



食物アレルギーについて

食物アレルギーは食べ物によってじんま疹・湿疹、目や鼻の粘膜の腫れ、咳・呼吸困難など、体にとって不利益な症状が起こる疾患です。（原因となるものは、主に卵、牛乳、小麦等が多いようです。）もし、このような事が心配になる場合は医師に相談しましょう。むやみに食事制限をする事は、お子さんの発育を悪くしたり、偏食の原因になることがあります。



ベビーフードの使用について

ベビーフードは忙しい時や、お母さんの体調不良の時などにはとても便利ですが、ベビーフードばかりですと偏食の原因などになる事もあります。メニューを増やす、メニューに変化をつける、不足しがちな鉄分等の補給源等用途にあわせて上手に選びましょう。頻度、量など使い方に注意しましょう。

1日の食事時間（例）

午前6時	午前10時	正午	午後2時	午後6時	午後10時
母乳または ミルク	離乳食プラス 母乳または ミルク	母乳または ミルク	母乳または ミルク	母乳または ミルク	母乳または ミルク