

離乳食の進め方とポイント（5～6か月頃）

離乳食開始のサイン

- ①首がすわって支えると座れる
 - ②スプーン等を口に入れても舌で押し出すことが少なくなる
 - ③よだれ・唾液量が以前より増えた
 - ④大人が食べる様子に興味を持つ
- ※赤ちゃんの体調が良い時に始めましょう

最初に始めやすい野菜

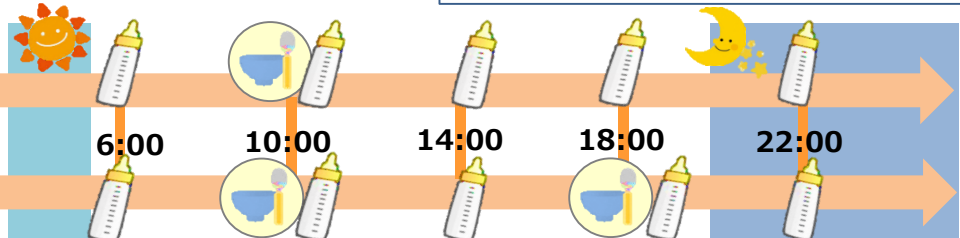
- ・キャベツ
- ・人参
- ・玉ねぎ
- ・ブロッコリー
- ・ほうれん草



《与える時間の目安》

5.6か月 1日1回食

開始1か月後 1日2回食



《はじめの1か月の進め方》

1さじ = 小さじ(5ml) = 赤ちゃん用スプーン3さじ程

日数	1～2	3～4	5～6	7～8	9～10	11～13	14～16	17～18	19～20	21～30
食品	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目
つぶしがゆ	1さじ	2さじ	3さじ				4さじ	5さじ	5さじ	7さじ
野菜				1さじ	2さじ	3さじ				
豆腐							1/2さじ	1さじ		2さじ

◆食物アレルギー◆

食後に、発疹・かゆみ・じんましん・嘔吐・下痢などの症状が出たら、食物アレルギーが疑われます。

医師にご相談ください。



**鶏卵は 固ゆでした卵黄を
耳かき1さじからはじめます！**

・初めて口にする食品は必ず1さじにして、午前中に与えましょう。

◆保存方法◆

- ・製氷皿を使って小分けに
- ・フリーザーバッグで筋付け
- ・保存期間は1週間程度を目安に



離乳食の注意点

◆衛生面◆

赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いです。
調理器具や食器はきれいに洗って、煮沸消毒をしましょう。
また、調理前はていねいに手を洗いましょう。

◆その他の注意点◆

- ・はちみつは乳児ボツリヌス菌症予防のため、1歳までは使わないようにしましょう。
- ・牛乳を飲ませるのは、1歳以降にしましょう。
ただし1歳前でも少量を離乳食の材料に使用することはできます。