



離乳食スタートガイド＜初期（5～6か月）＞

●離乳食を始める時期は？

5か月（5～6か月）になった頃を目安に始めます。
開始時期の発達の目安としては、首の座りがしっかりして、支えがあれば座れるなどがあげられます。
（子どもの発育及び発達には個人差があるので、月齢はあくまでも目安です。）

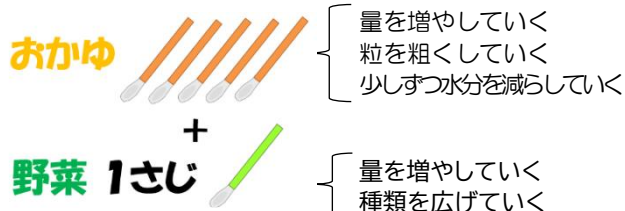


●なにをどのくらい？

はじめは、**10倍粥**を裏ごししたものを離乳食用スプーン1さじから始め、徐々に増やします。
慣れてきたら裏ごしではなく、すり鉢でつぶしていきます。



おかゆを食べはじめて、1週間程したら…
野菜ペーストも与えていきます。
その後はおかゆも野菜も徐々に増やしていきます。



おかゆと野菜に慣れた後、6か月くらいからは
豆腐、白身魚、固ゆでの卵黄を与えていきます。



●いつあげればいいの？

離乳食のはじめは、**1日1回 午前中に**

（例）今の授乳リズムが朝7:00で、次が10:00の場合



① お腹が空きすぎる前、授乳の30分ほど前に離乳食を与えます。

●授乳はどうなるの？

母乳または育児用ミルクは、離乳食のすぐ後に子どもの欲するままに与えます。母乳または育児用ミルクだけの時は、授乳のリズムに沿って子どもの欲するままに与えます。

10倍粥とは…

生のお米：水＝1：10の割合で炊いたものです。

例：10倍粥の割合は

米 水
1 : 10 =  ■ 
生のお米 すりきり1杯 水10杯 となります。

9倍粥とは 生のお米：水＝1：9

8倍粥とは 生のお米：水＝1：8

7倍粥とは 生のお米：水＝1：7



野菜ペーストの作り方

柔らかく茹でた野菜を
はじめは裏ごしする。



裏もこそぎ落とす。
裏ごししたものに、茹
で汁などの水分を加え
て固さを調整する。



完成★



慣れてきたら…
すり鉢で擦ったり、
スプーンの背で潰して
粗めのペーストに。



離乳食初期は味付けをしないので、だしで野菜を煮ることでおおいしく仕上がります。昆布だしは、昆布を鍋に水から入れて、沸騰前に取り出します。大人用の粉末だしは塩分が多いので素材のだしを使いましょう。

困りごとがあれば、
伊丹市立保健センターへ

☎ 072-784-8034

