

## 初期離乳食教室



秋田市子ども家庭センター  
子ども健康課

## 離乳・離乳食ってなあに？

「離乳」とは母乳や育児用ミルクだけでは不足してくる栄養素を補完するために乳汁から幼児食に移行する過程のことで、その時に与える食事を「離乳食」といいます

1

## 離乳食を始める目安

首のすわりがしっかりして寝返りができ  
5秒くらい座れる

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

食べ物に興味を示す

食べたそうに口を動かしたり  
食べたそうなくさをする 

## 5か月頃 (離乳食の与え始め)

3

## 調理の形態

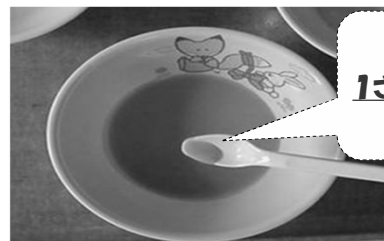
なめらかにすりつぶした  
ポタージュ状に調理しましょう



4

## 離乳食の回数と与え方



1日1回1さじずつ与えてみましょう  
離乳の進み具合に応じて食品の種類や  
量を増やしてみましょう



与え始めは、  
1さじの半量程度から  
スタート！

5

## 離乳食の進め方(例)

	1~2週目	2~3週目	3~5週目
組み合わせ	おかゆ 	おかゆ + 野菜	おかゆ + 野菜、果物 + 豆腐、白身魚 卵黄 
1日に 食べる回数	1回		
<p>おかゆに慣れたら野菜、さらに慣れたら、豆腐など、種類や量を増やしてみましょう</p> <p>赤ちゃんの様子を みながら 進めましょう!</p>			

ほうれん草など野菜が好きではなさそう

**苦味と酸味は経験を重ねることで  
食べられるようになるので  
何回でもチャレンジ!**

本能で好む

本能で避ける

甘  
味

旨  
味

塩  
味

苦  
味

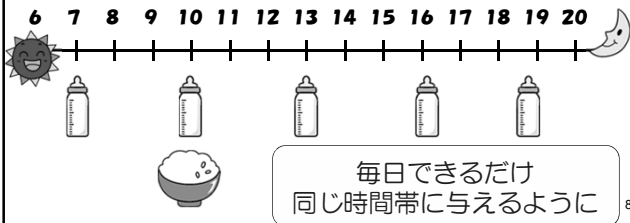
酸  
味



## 離乳食の時間(例)

母乳や育児用ミルクを  
与えていた時間に  
食べさせてみましょう

赤ちゃんの機嫌が良く  
お母さんがゆっくり離乳食を  
与えられる時間がベスト!



## 母乳や育児用ミルクの時間

授乳のリズムに沿って、

赤ちゃんが欲しがるときに与えましょう



## 食べさせ方

- ①おしぼいなどで、口や手をふきましょう
- ②スプーンを下唇にあててみましょう
- ③上唇が自然において口を開いたらそっと

水平にスプーンを  
めきます

目と目が合い、  
赤ちゃんのお口が見えるよう、  
食卓の環境を整えましょう!

**これはNG**  
×口の中までスプーンを入れる  
×上あごになすりつける



## 食べさせるときの姿勢

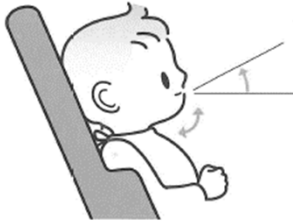
座位がまだしっかりとれない時期

なので、からだを少し後ろに傾けた

姿勢で食べさせることで、

食べものが移動するのを助けます

## 食べさせるときの姿勢



嚥下を促す摂食姿勢  
(開口時に舌背が床に平行程度の  
頸部の角度)

出典 授乳・離乳の支援ガイド

12

## 6か月頃 (離乳食を与えて 1か月目ころ)

13

## 調理の形態

ポタージュ状からジャム状くらいの  
固さに近づけてみましょう






ポタージュ状

ジャム状

14

## 離乳食の進め方(例)

組み合わせ	おかゆ  + 野菜、果物  + 豆腐、白身魚、卵黄 
1日に 食べる回数	1回

赤ちゃんの様子に合わせて、  
食品の種類や量を増やしてみましょう

15

## 食品の使い方 調理の仕方

16

## すりつぶすときに便利な調理道具

- ・こし器
- ・茶こし
- ・すり鉢
- ・おろし器
- ・フレンダー

など



## 10倍がゆの作り方

- ・米から炊く  
米 : 水 = 1 : 10
- ・ご飯から炊く  
ご飯 : 水 = 1 : 5



大人のご飯と同時に炊く



鍋で炊く 18

## 10倍がゆペーストの作り方

- ① 10倍がゆをこし器にのせる
- ② スプーンの背を使って、裏ごす
- ③ 裏ごしたおかゆをすいつぶす  
おかゆの重湯や湯冷ましを加えて  
濃度を調整しましょう

\* おかゆは冷凍保存できます

19

## いも類の使い方

じゃがいも、さつまいも

- ① 流水でしっかり洗い、皮をむき、使いやすい大きさに切ったら水にさらす
- ② しっかりと加熱する  
煮る、蒸す、電子レンジもOK!
- ③ 熱いうちにつぶす
- ④ 食べにくい時は、昆布だしなどでゆるめる



20

## 野菜類の使い方

キャベツ、白菜、玉ねぎ、  
ほうれん草、人参、かぼちゃなど

- ① 流水でしっかり洗い、使いやすい大きさに切る
- ② しっかりと加熱する  
煮る、蒸す、電子レンジもOK!
- ③ すいつぶす
- ④ 食べにくい時は、裏ごしたり、  
とろみをつける



21

## 果物の使い方

りんご、なし、バナナ、みかんなど

- ① 流水でしっかり洗い、使いやすい大きさに切る
- ② しっかりと加熱する  
煮る、蒸す、電子レンジもOK!
- ③ すいつぶす

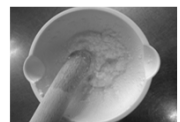
与えすぎないように注意しましょう

22

## 豆腐の使い方

豆腐（木綿、絹）

- ① 流水で洗い、  
使いやすい大きさに切る
- ② しっかりと火をとおす  
煮る、蒸す  
電子レンジもOK!
- ③ すいつぶす



23

## 魚類の使い方

白身魚（タイ、タラ、カレイなど）、しらす干し

- ① 切り身は流水でよく洗う  
刺身は洗わなくてOK！
- ② しっかりと火をとおす  
煮る、蒸す  
電子レンジもOK！
- ③ すりつぶす

ゆでて塩分を  
除きましょう



24

## 卵の使い方

- ① 新鮮な鶏卵を沸騰したお湯で  
20分以上ゆでて、固ゆで卵にする
- ② 白身と黄身に分ける
- ③ 黄身のみをつぶし、  
少しずつ（耳かき1杯程度）試してみる

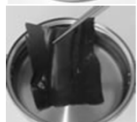
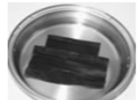


食べにくい場合は  
お湯などでのぼして  
与えましょう

25

## 味つけはいりません 昆布だしで旨味を体験！

- ① 昆布の汚れをとる  
かたくしぼったふきん  
などでふく
- ② 分量の水に浸してから  
火にかける
- ③ 沸騰直前に取り出してから  
しっかりと沸騰させる



26

## その他

27

## イオン飲料について

基本的には、授乳期・離乳期に  
与える必要はありません

多量摂取はビタミンB1欠乏につながります  
医師の指示に従って使用しましょう！

28

## 母乳育児(栄養)と 鉄・ビタミンDについて

母乳中の鉄やビタミンDは、育児用  
ミルクに比べて少ないことから、  
適切な時期に離乳食を開始し、  
進み具合に合わせて、多く含む食品を  
積極的にとり入れましょう

29

## 鉄分を多く含む食品を積極的にとり入れましょう



ほうれん草



小松菜



豆腐

鉄分を多く含む育児用ミルクも食材のひとつとして使うことができます

30

## 食物アレルギーについて

離乳食や特定の食べ物の開始を

遅らせても予防効果はありません

自己判断せずに 医師の診断を

受けましょう



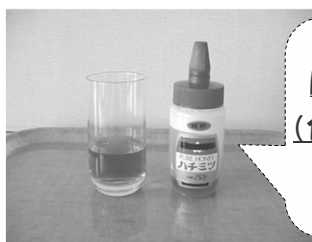
※初めての食材は1日1回1種類

平日日中にトライ

31

## はちみつについて

乳児ボツリヌス症予防のため  
満1歳までは与えない



はちみつを含む加工食品  
(食パンやヨーグルトなど)も  
与えることができません

32

## 衛生面に注意しましょう

①清潔に調理する

- ・手指を洗う
- ・食材を洗う
- ・調理器具の洗浄・消毒をする



②たくさん作って保存する  
場合は冷凍保存  
(1週間を目安に使い切る)



33

Q. フリージングしたものは、  
そのまま食べさせてもよいですか

A. 加熱してからフリージングしたものでも  
必ずもう一度しっかりと加熱しましょう  
電子レンジでの加熱もOK!



34

忙しいママのお助けアイテムです

ベビーフードを上手に活用しよう!

- ①赤ちゃんの月齢や固さのあったものを選び、  
与える前には一口食べて確認しましょう
- ②離乳食を手作りする際の参考にしてみましょう  
食材の固さや大きさが参考になります
- ③用途に合わせて上手に選択しましょう  
離乳食が作れないときやおでかけ先でも活躍します!  
備蓄食品として災害時にも役立ちます
- ④料理や原材料がかたにならないようにしましょう
- ⑤開封後の保存には注意して、食べ残しや作りおきは  
与えないようにしましょう

35

**Q. 量を多く食べてくれないんです…**

**A. たくさん食べなくても大丈夫です  
この時期は、舌ざわりや味に  
慣れること、口を上手に閉じて  
離乳食を飲み込むことが目標です**



**Q. 目安量はどのくらいですか？**

**A. この時期は、目安量はありません**

**離乳食進め方カレンダー**

この「離乳食進め方カレンダー」は、離乳食を進めるときの目安です。赤ちゃんの進捗や成長の様子に合わせて、食事の量を調整しましょう。赤ちゃんが飽きたときは無理強いしないで、家族といっしょに楽しく、おいしく食事ができるよう心がけましょう。7か月から8か月頃からは食事のリズムを大切に、生活のリズムを整えていきましょう。

離乳食の開始	離乳食初期 5か月から6か月頃	離乳食中期 7か月から8か月頃	離乳食後期 9か月から11か月頃	離乳食完了 12か月から18か月頃
離乳食の種類	1日1回	1日2回	1日3回	1日3回
授乳の回数 (母乳の場合)	赤ちゃんが 飲みたいだけ	(母乳)赤ちゃんが飲みたいだけ (育児用ミルク)1日3回程度	(母乳)赤ちゃんが飲みたいだけ (育児用ミルク)1日3回程度	(母乳)赤ちゃんが飲みたいだけ (育児用ミルク)食事や飲み物に比べて 減らす
調理形態	なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュスープ)	舌でつぶせるかたさ (豆腐)	舌でつぶせるかたさ (バナナ)	舌でつぶせるかたさ (煮だんご)
離乳食の目安 一般の目安量				
1. 野菜	つぶしがゆがゆかゆか、 すりつぶした野菜なども 取り入れ	全がゆがゆ - 80g 20~30g	全がゆがゆ - 粒つぶり0g 30~40g	粒つぶり0g - 粒つぶり0g 40~50g
2. 魚		10~15g	15g	15~20g
3. 肉		10~15g	15g	15~20g
4. 豆		30~40g	45g	50~55g
5. 卵		卵黄1~全卵1/3回	全卵1/2回	全卵1/2回~全卵2/3回
6. 乳製品		50~70g	80g	100g

上記の量はあくまでも目安であり、赤ちゃんの進捗や成長、発達状況に応じて調整しましょう。

成長の目安 成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認しましょう。

【調理のポイント】 調理前に消毒して、食べやすく調理したものを食べましょう。

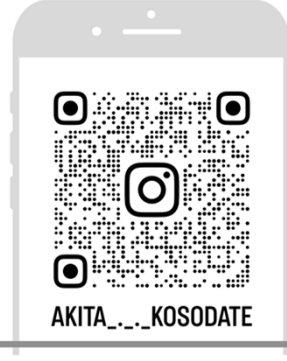
**離乳食の進み具合は個人個人違うもの  
赤ちゃんの食べ方を見ながら、  
急がず、あせらず、ゆっくりと  
進めていきましょう**



離乳食や育児のことなど  
気になることがあったら  
お気軽に子ども健康課へお電話ください  
883-1174、1175

秋田市子育て情報Instagram

Follow me



AKITA\_KOSODATE