

# 初期離乳食 (5～6か月頃の離乳食)



※お子さんの発育には個人差があります。月齢はあくまでも目安です

秋田市子ども健康課 母子保健担当

## 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

## 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秒以上座れる

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

食べものに興味を示す

食べたそうに口を動かしたい  
食べたそうなくさをする



## 果汁やイオン飲料について

離乳食の開始前に  
与える必要はありません

最適な栄養源は母乳や育児用ミルクであり、  
果汁やイオン飲料は栄養学的に必要ありません。

※ただし、イオン飲料については、体調が悪く、  
脱水が心配な時など、医師の指示に従って  
使用しましょう。

# 母乳育児(栄養)と 鉄・ビタミンDについて

母乳中に含まれる鉄やビタミンDが  
少ないことから、適切な時期に離乳食  
を開始し、鉄やビタミンDを含む食品を  
離乳食の進み具合に合わせて積極的に  
とり入れましょう

鉄分を多く含む育児用ミルクも  
離乳食の食材のひとつとして使えます

## 鉄分を多く含む食品を 積極的にとり入れましょう

### 動物性食品



かつお



豚肉/豚レバー



めじまぐろ



鶏レバー

### 植物性食品



ほうれん草



納豆



小松菜



豆腐

初期の頃は、ほうれん草や小松菜の葉先、豆腐を使うことができます

## この時期の進め方

舌ざわりや味に慣れ、口を閉じて  
上手に飲み込む動きを覚える時期

- ・ 離乳食は **1日1回1さじ**ずつ与える
- ・ 離乳の進み具合に応じて、食品の量や種類を増やしていく
- ・ **味付けは不要**。素材の味を体験させる
- ・ **食べる量にとらわれず**、あせらず、ゆったりとすすめる

**5か月頃**  
**(離乳食の与え始め)**

## 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






与え始めは、  
おかゆ(10倍がゆ)  
から始めます。

## 離乳食進め方の(例)

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

子どもの様子を  
みながら  
進めましょう!

	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		

母乳や育児用ミルクは、授乳のリズムに沿って、  
赤ちゃんが欲しがるままに与えましょう

## 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!



**6か月頃**  
**(離乳食を与えて**  
**1か月目ごろ)**

## 調理の形態

ポタージュ状からジャムくらいの  
固さに近づけてみましょう



Q. 調理形態を変えたら  
上手に食べなくなりました  
大丈夫でしょうか？

A. 食べる機能の発達には  
個人差があります  
少し前のやわらかさに  
戻してみましょ



「食べる楽しさを体験すること」が大切です  
楽しく食事ができる雰囲気を作りましょ



**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

