

初期離乳食教室



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

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

食べものに興味を示す

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

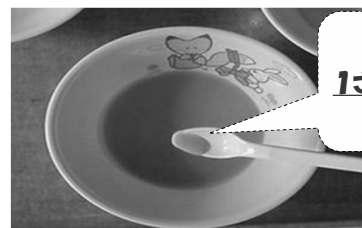
なめらかにすりつぶした
ポタージュ状に調理しましょう



4

離乳食の回数と与え方



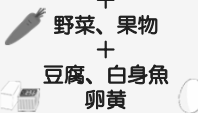
1日1回1さじずつ与えてみましょう
離乳の進み具合に応じて食品の種類や
量を増やしてみましょう



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おしぼりなどで、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上唇が自然におり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



**6か月頃
(離乳食を与えて
1か月目ころ)**

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

12

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

13

食品の使い方 調理の仕方

14

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



15

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

16

10倍がゆペーストの作り方

のせすぎると網目を通らなくなるので注意!

- 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りつぶす

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

17

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



18

野菜類の使い方

きゃべつ、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すりつぶす
- ④食べにくい時は、裏ごししたり、とろみをつける



19

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すりつぶす

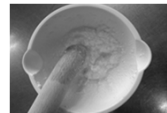
与えすぎないように注意しましょう

20

豆腐の使い方

豆腐（木綿、絹）

- ①流水でながし、
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すりつぶす



21

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
刺身はそのままで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

茹でて塩分を
除きましょう



22

卵の使い方

- ①新鮮な鶏卵を固ゆで卵にする
- 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

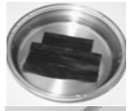


食べにくい場合は
お湯などでのぼして
与えましょう

23

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



24

その他

25

果汁について

離乳食の開始前に
与える必要はありません

母乳や育児用ミルクの摂取不足に
つながります
必要な栄養は乳汁からしっかりと！

26

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！

27

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、
離乳食の進み具合に合わせて、
鉄やビタミンDを含む食品を
積極的にとり入れましょう

28

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

29

食物アレルギーについて

離乳食や特定の食べものの開始を
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

30

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

31

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)



32

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!



33

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や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

34

Q. 調理形態を変えたら
上手に食べなくなりました

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
戻してみましょう



「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



36

Q. 便秘がちなのですがどうすればよいですか

A. 水分をしっかりとっているか確認してみましょう
離乳食の進みが順調なら、りんごや柑橘類等
の果汁を与えて試してみるのもよいでしょう
おなかをさするなどの刺激を与えてみましょう



37

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