

1 回食のポイント (5～6か月頃)



食べる様子

♡口を閉じて取り込み、
ゴックンと飲み込む練習をする。

♡舌は前後にしか動かず、食べ物を
舌で奥へと動かして飲み込む。



いつ? → お昼前後の授乳前に

お昼前後の授乳前など、空腹で機嫌のよい時に。
授乳の時間を毎日一定にすると生活リズムが整います。お散歩に出かけたり、遊んであげたりすると、あかちゃんが落ち着くこともあります。無理なくリズムを整えましょう。



量は? → 1種類を1さじから

離乳食用のスプーン1さじから始め、あかちゃんの様子をみながら少しずつ種類と量を増やします。
まだ量は気にしないで。



何から？ → なめらかにすりつぶしたおかゆから

- ・消化が良いお米のおかゆから始めます。
- ・慣れてきたら、じゃがいもやにんじんなどの野菜を加えていきます。
さらに慣れたら、豆腐や白身魚、固ゆでにした卵黄などを取り入れて。

味付けは？ → しないでそのまま

味付けはせずに、素材そのものの味を体験させてあげて。

だしについて

素材の味や風味を生かした手作りを基本にしましょう。
市販のだしを使用する時は食塩やアミノ酸などの添加物が入っていないものを選びましょう。

どんな形態？

あかちゃんがゴックンと
飲み込みやすいようにトロトロ
のヨーグルト状に。

作り方は、同じページ内、

作ってみよう、離乳食！

をご覧ください

離乳食を開始して1か月ほど
過ぎ、ゴックンと飲み込むのに
慣れてきたら、おかゆや野菜の
水分を少しずつ減らし、ポツテ
リとしたジャム状に。



ゴックンに慣れたら…



5～6か月頃に食べられる主な食品

主食：米

副菜：にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、さつまいも
かぼちゃ、キャベツ、大根、ほうれん草
かぶ、白菜
(葉物はやわらかい葉先の部分を使い、
指でつぶれるくらいにゆでましょう。)



主菜：絹ごし豆腐、白身魚、固ゆでした卵黄

たんぱく質を多く含む食品について

まずは豆腐から始め、
白身魚→卵黄の順に進めます

豆腐・・・なめらかな絹ごし豆腐がおすすめです。
必ず加熱しましょう。



作り方は、同じページ内、
作ってみよう、離乳食! をご覧ください



5～6か月頃のつぶし豆腐

魚

…脂肪が少ない鯛やかれいなどの白身魚から。

塩をしていない生のものを使いましょう。

骨がなく鮮度がよいお刺身がおすすめです。



しっかり加熱します



すり鉢ですりつぶし…



つぶれたら…



ゆで汁やだし汁、白湯などを加え…



ヨーグルト状～ジャム状に調整します

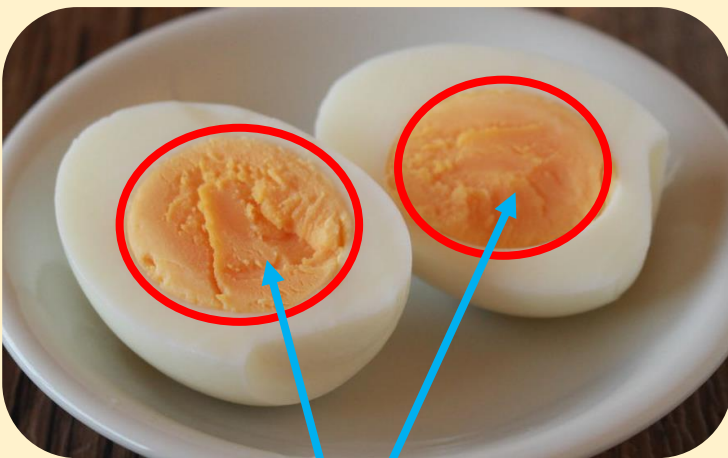


できあがり! (ジャム状)

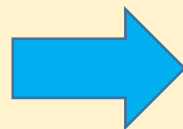
最初は、水分を多めにしてなめらかにしましょう。水溶き片栗粉でとろみをつけると飲み込みやすいです。

卵・・・固ゆでした卵黄を少量から。

卵白は7～8か月頃から使えるようになります。



かた茹でにし、卵黄のみ取り出して…



おかゆに混ぜると食べやすくなります。

卵は、アレルギーの原因になりやすい食材のため、
少量から食べさせ、2～3日は様子を見ましょう！

離乳食開始1か月頃の献立例

『つぶしにんじん・
つぶし玉ねぎ』
にんじんと玉ねぎを
30分程軟らかく煮て、
すり鉢でジャム状につぶし
ています。

- ・にんじん:約8g
- ・玉ねぎ :約8g

※煮た野菜の硬さの目安
は、親指と小指で潰せる硬
さです。

『おかゆ』
すり鉢ですりつぶし、ジャム状
の濃度に調整しています。
かゆ:約40g

『つぶし豆腐』
加熱した豆腐をフォーク
でつぶしています。
絹ごし豆腐:約15g

『野菜スープ』
にんじん、玉ねぎを
じっくり煮たスープ。
野菜の栄養と優しい
甘さがでています。

↑ 作り方は、同じページ内、
作ってみよう、離乳食!

をご覧ください

母乳やミルクは欲しがるだけ

5～6か月のあかちゃんの栄養は、母乳やミルクが中心です。離乳食の後は、母乳やミルクを欲しがるだけあげましょう。



食べる日もあれば、食べない日もあります。
ゆったりした気持ちで、笑顔で食べさせてあげることが、食事の時間を楽しくします！

