

育児学級（前期）

～初めての離乳食の進め方～



渋谷区
子育て
ネウボラ

渋谷区中央保健相談所：栄養指導

離乳食のスタートはいつ？

離乳初期

生後5～6か月を目安に、
赤ちゃんの様子を見て始めましょう

- ①首がしっかりとすわり、5秒以上座ることができる
- ②寝返りが出来る
- ③大人の食べる姿をじっと見ている
- ④よだれが多く出てきた、口を開けたり、モグモグ口を動かす
- ⑤哺乳反射が消えてくる

赤ちゃんからの
サイン

進める時のポイント

- 初めて食べる食品は、**1日1品のみ**
「離乳食用スプーンで1さじ」
初めての食品を1日に2品以上は、与えない

★**午前中の授乳時間を離乳食にあてるとよいでしょう**

- 離乳食の後は、母乳またはミルクを **欲しがるだけ**あげましょう
- 赤ちゃんの食べ具合を見ながら、焦らずゆったりとした気持ちで進めましょう

離乳初期（生後5~6か月頃）の目的

 **「ゴックン」と飲み込む練習**

 **舌触りや味に慣れる練習**

離乳食の進め方

① 開始 1 週間、**おかゆ**

離乳食スプーンで
毎日ひとさじずつ
増やしていきます

② 2 週間目頃から、**おかゆ** + ジャガイモ など

③ 3 週間目頃から、**おかゆ** + いも類 + 人参（野菜）

④ 4 週間目頃から、

おかゆ + いも類 + 人参（野菜） + **たんぱく質**

①豆腐
②白身魚
③卵黄
の順に進めます

離乳食の作り方（基本）

柔らかく

- 茹でる、煮る

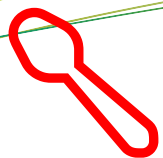
つぶす

- 滑らかな状態、ヨーグルト状、ポタージュ状

冷ます

- 人肌程度に冷ます

味付けの必要はありません。素材の味を教えましょう



卵黄

赤ちゃんの体調の良い時、卵黄を試しましょう

豆腐→白身魚と進んだら、卵黄を試します

**卵は必ず
「ゆで卵」にする**

沸騰後、15分以上加熱し続ける



殻をむいて、**卵黄** だけを取り出す

離乳食の衛生対策

★調理の前には、
必ず石鹼で丁寧に
手洗いをしましょう



新鮮な食材を使う
冷蔵や冷凍でも
死滅しない菌もある
ため、過信しすぎない



十分に加熱し、
調理後は早めに
食べさせる



乳児ボツリヌス症について



1歳を過ぎるまで、
「はちみつ」や
「はちみつ入りの飲料・
お菓子等の食品」を与
えないこと

厚生労働省乳児ボツリヌス症

検索

次のステップ

- 離乳食を開始して2か月くらい過ぎたら（7、8か月頃）1日2回の離乳食に進める
- 午後の授乳時間を2回目の離乳食にあてると良い
- 滑らかにすり潰していた食材のつぶし方を粗くします
- 舌でつぶせるかたさ（豆腐くらい）が目安です
- 脂身の少ないお肉も食べられるようになります

