

離乳食スタート！

# 離乳食初期(ごっくん期)

- 首のすわり
- 食べ物への興味
- 支えると座れるなど、お子さんの様子も確認！

目安の月齢	生後5～6か月ごろ
離乳食の回数	1日1回
調理形態 (かたさの目安の食品)	なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ ⇒ ヨーグルト ⇒ ジャム状に)
すすめ方	<p>つぶした 10 倍がゆ*</p> <p>1週間くらいして、おかゆに慣れたら。</p> <p>↓</p> <p>+すりつぶした野菜</p> <p>1～2週間くらいして、すりつぶした野菜を何種類か食べれたら。</p> <p>↓</p> <p>+すりつぶした豆腐や白身魚、卵黄</p> <p>初日は1さじ、2日目以降は様子を見ながら2さじ、3さじと徐々に増やす。</p> <p>同じ</p> <p>同じ</p>
授乳の回数	離乳食の後 + 赤ちゃんが欲しがるだけ

\*10倍がゆ  
米1水10の割合で炊いたおかゆ

## 食べさせ方



びっくりしちゃうから、予告なく口に入れないでね！

### 姿勢ポイント

赤ちゃんの姿勢は授乳の時より少し立てぎみにして、大人の体と腕で赤ちゃんを支えます。赤ちゃんの顔がよく見える体勢であげましょう。食事の時間が楽しく、安心できるよう大人は笑顔で！

### あげ方ポイント

スプーンはお顔に垂直に、下唇の上ののせて、口が閉じるのを待ちます。お口の中が空になってから次をあげましょう。  
※お子さんがよそ見しちゃう時は、離乳食を見せ、スプーンの先を下唇にチョンチョンとやさしくあてて意識を向けましょう。

## ごはんから作る おかゆ

### 材料（3～5回分）

ごはん・・・・・・・・・・大さじ2  
水・・・・・・・・・・1カップ

### 作り方

- ① 鍋にごはんを入れて中火にかけ、かたまりをほぐしながら煮たさせる。
- ② 煮たら弱火にして、ふたをして約15～20分煮る。途中でふたをずらしてふきこぼれないように注意する。
- ③ 軟らかく煮えたら火を止めて、ふたをして10分ほど蒸らす。
- ④ 最初はすり鉢でなめらかにつぶし、食べ慣れてきたらスプーンの裏でつぶす程度でも。



## 炊飯器でらくちん♪

### 蒸し野菜

#### 材料

野菜（人参・いも・大根などの根菜類）

#### 作り方

- ① 人参は皮をむいて、縦半分に切る。  
じゃがいもは皮つきのまま、半分に切る。
- ② 普通に炊飯器でごはんを炊くときに、野菜をのせ、炊飯スタート。（水加減も通常どおり）炊けたら、野菜を取り出し、すりつぶす。



ごはんへの色うつりが気になる場合は、アルミホイルにくるんでみて！

### おかゆ

炊飯器でごはんを炊く時に、中央に耐熱カップや湯飲みを置く。その中におかゆ用の米と10倍の水を入れて、炊飯スタート。  
（※機種によってはできない場合も）

