

離乳食（5・6か月～8か月ごろ）

離乳食のきほん

- 離乳食は「食べる練習」なので、あせらずにすすめていきましょう。
- 初めて与えるものは、1日1さじから与えましょう。
- 口が閉じたのを確認してから、スプーンを水平に抜きましょう。
- 食器の消毒は大人と同じ中性洗剤で洗い、よくすすぎ、しっかり乾燥させましょう。
- はちみつはボツリヌス症予防のため、満1歳までは与えないようにしましょう。

5～6ヶ月ごろ

- 子どもの様子を見ながら、初めてのものは1日1種類、1さじずつ与えましょう。
- 母乳、ミルクは授乳のリズムにそって、欲しがるだけ与えましょう。
- おかゆ・野菜に慣れてきたら、豆腐・白身魚・卵黄を試みましょう。

離乳食スタートの目安

- 首のすわりがしっかりして、寝返りができる
- 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
- 食べ物に興味を示す

授乳・離乳の支援ガイド（2019改訂版）より

☆子どもの発育・発達には個人差があります。焦らず、子どもの様子をよく観察しましょう。

7～8か月ごろ

- 1日2回食で、食事のリズムをつけましょう。
- いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、食品の種類を増やしましょう。
- 母乳やミルクは離乳食のあとに与え、それ以外は子どもの欲しがるだけ与えます。
- 脂の少ない鶏のささみ、まぐろなどの赤身の魚、ヨーグルトなどを試みましょう。
- 脂の多い肉や魚、あくの強い野菜、繊維の多い野菜は控えましょう。

味付けについて

- 離乳食の開始のころは、調味料は必要ありません。

おやつについて

- おやつは、この時期は栄養の面から必要ありません。

飲み物について

- ふだんの水分補給に果汁やイオン飲料を与える必要はありません。授乳の間やお風呂上りなど、喉が渴いていそうなときに、湯冷ましや薄めた麦茶を与えましょう。

冷凍のポイント

- 基本は加熱調理し、しっかり冷ましてから冷凍します。
- 保存期間は1週間を目安にします。
- 使うときは電子レンジや鍋を使って再加熱します。
- 一度解凍した食材の再冷凍はしません。

