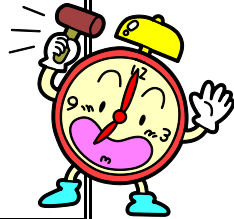


## 1日のリズム(例)

6時	①母乳(ミルク)
10時	1回目離乳食 +②母乳(ミルク)
14時	③母乳(ミルク)
18時	(2回目離乳食) +④母乳(ミルク)
22時	⑤母乳(ミルク)



## 【食事形態】

最初は液体に近いなめらかなポターージュ状。慣れたら少しずつ水分を減らし、マヨネーズ状まで固さを増していきます。ただし、1回食のときには“すりつぶし”か“裏ごし”をして飲み込みにくければ水溶き片栗粉でトロミをつけます。上手に飲み込めるようになったら、徐々にマッシュ状からつぶ混じりの状態に…と進めていきます。

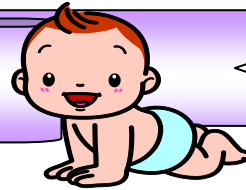


## 【衛生管理】

器具は、消毒できる耐熱性で、赤ちゃん専用の器具を用意できると安心です。消毒は、離乳食を始めて1ヶ月くらいまでが目安です。手やおもちゃなどを頻繁になめ始めたら消毒の必要はありません。調理前や途中での手洗い等の一般的な衛生管理は継続して必要です。



## 5~6ヶ月の食事づくり



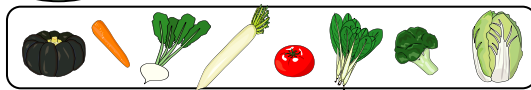
### 【適した食品例】

主食(穀類):最初はつぶし粥 慣れたらパン粥、煮込みうどん、芋類等  
副菜(野菜):最初は南瓜、人参、かぶ、大根、トマト等、慣れたらほうれん草の葉先、ブロッコリー、白菜等  
主菜(タンパク源):豆腐、きな粉、白身魚(タラ、タイ、キス、カレイ、シラス等)、卵黄等

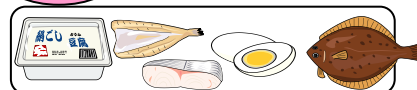
### 主食



### 副菜



### 主菜



**【使用禁止食材】** はちみつ、黒砂糖は満 1歳まで禁止です。また、牛乳は調理に使う程度にしましょう。

**【1回量の目安】** 量はお子さんの食欲に合わせて

\*開始時は、お粥(主食)から始め、副菜(野菜)、主菜(タンパク源)と種類を増やしていきます。一週間くらいかけて慣らしていき、順調であれば、次の食材に進みましょう。  
\*初めての食材は1さじから始め、徐々に増やしましょう。味付けは7ヶ月頃から。最初は素材の味で。



**【2回食にすすむタイミング】**

おかゆ、野菜、タンパク源を組み合わせることができ、毎日の離乳食が無理なく食べられるようになった、そして、飲み込みが上手にできるようになったら2回食に進む目安です。2回目の食事は、食べ慣れた料理から始めましょう。最初は少量でも構いません。徐々に増やしていきましょう。また、初めての食品は1回目の食事時間に与えましょう。

## ☆水だし昆布・干椎茸 【5ヶ月~】



空き瓶に昆布(または干椎茸)と多めの水を入れ冷蔵庫に入れる。数時間すればOK。使ったらその分、水を足します。2~3回水を入れ替えてもだしが出ます。だしを使うときは加熱しましょう。また、3~4日で使いきりましょう。

## ☆野菜スープ【5ヶ月~】



(材料)キャベツ、人参、玉ねぎ、かぶ など適宜

- ①アクの少ない野菜を数種類、ざく切りか薄切りにする。
- ②鍋に野菜を入れ、かぶるくらいの水を注ぎ、煮立ったら弱火にし、アクをすくいながら約15分煮る。
- ③冷めたら冷蔵保存する。小分けして冷凍してもOK。

\*使った野菜は、すりつぶして離乳食に使用できます。

\* 多目に作った離乳食は冷凍することができますが、1週間以内に使いきりましょう。衛生的に扱い、食べさせる前には必ず加熱しましょう。