

離乳食の始め方



離乳食初期（5～6か月頃）

～体調の良い時から始めましょう～

離乳食の回数	1日1回 離乳食を食べた後すぐに母乳・ミルクをいつも通りあげます。母乳やミルクまでに時間があくと、時間があいた分余分に飲んでしまい、リズムがつきにくくなります。			
離乳食のタイミング	母乳やミルクをあげる時間の少し前			
離乳食のかたさの目安	ポタージュ状→ジャム状 			
食べ方トレーニング	口を閉じてゴックンできるように			
始め方の目安		つぶしがゆ	野菜 (最初は1種類)	豆腐
	1～2日目	1さじ		
	3～4日目	2さじ		
	5～6日目	3さじ		
	7～8日目		1さじ	
	9～10日目			
	11～13日目		2さじ	
	14～16日目	4さじ		1さじ
	17～18日目		3さじ	
	19～20日目	5さじ		2さじ
	21～30日目	7さじ		
	<p>* 1さじは小さじ1の分量です。 * 初めての食品を食べる日は、離乳食スプーンで1さじから始めましょう。</p> <p>このスケジュール通りにすすまなくてもだいじょうぶです。 赤ちゃんの進み具合にあわせてあげてください。</p>			

作り方		
主食 (おかゆなど)	つぶしかゆ	①鍋にごはんと水をいれ、弱火で炊く。 ②ごはんつぶがやわらかくなったら、ごはんだけとりだし、少しずつ、裏ごしする。 ③おもゆや熱湯を加え、ポターージュ状にする。
	パンがゆ	耳をのぞいたパンをちぎり、水でやわらかく煮る。すり鉢でポターージュ状にすりつぶす。
	うどん そうめん 	やわらかくなるまでゆでて、すりつぶす。 *そうめん等の乾麺は、ゆでた後塩気を水であらいながしましょう。
副菜	野菜 	①野菜は洗って皮をむき、一口大に切る。鍋に水と野菜をいれ、ゆでる。 ②野菜がやわらかくなったら、とりだして裏ごしする。 ③ゆで汁や熱湯を加え、ポターージュ状にする。
主菜 (タンパク質)	豆腐 	①鍋に水を入れ、豆腐をいれて、ゆでる。 ②豆腐に火が通ったら、とりだして裏ごしする。 ③ゆで汁や熱湯を加え、ポターージュ状にする。
	白身魚	切り身(お刺身が便利です。)をゆでて、皮と骨をとりのぞき、つぶす。 適量のゆで汁がはいった鍋にもどし、水溶き片栗粉をいれて加熱し、とろみをつけると食べやすいです。
	卵黄	必ず固ゆで卵にして、黄身だけとりだし、つぶして、さゆでのばす。かゆとまぜると食べやすいです。 *アレルギーがやすいので、生や半熟はさけましょう。白身はアレルギーが出やすいので、7か月頃まで待ちましょう。
味付け	だし	慣れてきたら、野菜だし、こんぶだしがつかえます。市販の顆粒のものは塩分が入っているので、赤ちゃん用を使いましょう。
	調味料	素材の味でじゅうぶんです。
	油	まだ使いません

