



離乳食教室



ステップ 1



府中市子ども家庭部



子ども家庭支援課母子保健係



離乳食を始める前に知っておきたいこと

母乳や育児用ミルクしか知らなかった赤ちゃんが、離乳食が始まるといろいろな食べ物と出会うことになります。はじめての離乳食は大人も赤ちゃんもドキドキです。スプーンや離乳食に慣れるのが早く、上手に食べられる赤ちゃんもいれば、うまく飲み込めず出してしまう赤ちゃんもいます。なかなか上手に食べられず、嫌がって泣くようならば、しばらく中止して様子を見ましょう。再開時に食べられることもあり、だんだん慣れて食べてくれるようになります。このように進め方も、反応も一人ひとり違っていいのです。焦らず、ゆっくりとした気持ちで進めていきましょう。

離乳食はなぜ必要なの？

①栄養を補給するため

生後3か月頃には体重が生まれた時の約2倍、1歳を迎える頃には約3倍になります。6か月頃を過ぎると授乳だけでは栄養がだんだん足りなくなってくるので、5～6か月の頃から始めましょう。

②咀嚼の練習・消化機能を発達させるため

生まれて直ぐに母乳、育児用ミルクは飲めますが、離乳食は練習をしないと食べるようにはなりません。離乳食を始めることにより、食べ物を飲み込んだり、かむことを学んで成長していきます。また、授乳以外の食べ物で消化器官が刺激され、消化吸収の機能が発達します。

③食べる意欲を育てるため

おいしいものを食べて幸せな気持ちになる体験はとても大切です。大人が食事を楽しんでいる姿を見せてあげましょう。



離乳食開始のチェックポイント

いつから始めるの？

赤ちゃんが母乳や育児用ミルク以外の食品の消化吸収する力がついてくる、5～6 か月頃です。離乳食の開始が遅くなるとリズムがつきにくく進みにくい場合があったり、早すぎてもスプーンを嫌がって進まないこともあります。

開始のサインは？

- 首のすわりがしっかりしている。
- 寝返りができる。
- 5秒以上座れる。
- 食べたそうに口を動かす。
- よだれがたくさん出る。
- スプーンなどを口に入れても押し出すことが少なくなる。



全て出来なくて大丈夫です。このような様子がいくつかあればそろそろ離乳食を始めてみましょう。

離乳食の準備は？

果汁やイオン飲料は離乳食が始まる前に与える必要はありません。果汁やイオン飲料を与えることで、授乳量が減り、必要なエネルギーや栄養が不足することがあります。

離乳食はいつまで？

形のある食べ物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳や育児用ミルク以外の食べ物から摂れるようになる1歳から1歳6か月頃が目安になります。

衛生面にも気をつけましょう。

細菌への抵抗力の弱い赤ちゃんの食事です。

- 調理の前に手を洗いましょう。
- 食品は必ず加熱しましょう。
- 食べ残しや常温放置したものは、使わないようにしましょう。



はちみつについて

1歳未満の赤ちゃんがはちみつを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死滅しません。

1歳未満の赤ちゃんには、はちみつやはちみつ入りの飲料、お菓子などの食品は与えないようにします。

食物アレルギーについて

食物アレルギーを心配して、離乳食や特定の食品の開始時期を遅らせたり、除去する必要はありません。発達に合わせながら、少量から試していくことが大切です。家族に食物アレルギーがある場合でも、子どもが食物アレルギーになるとは限らず、症状は人それぞれです。

心配な場合は、自己判断せず、まずは医師に相談しましょう。

ベビーフードについて

★ベビーフードを利用する時の留意点

- 子どもの月齢や固さにあったものを選び、与える前には一口食べて確認をしましょう。味や固さを確認するとともに、温めて与える場合には熱すぎないように温度を確かめます。
- 料理名や原材料が重ならないようにします。
主食・主菜・副菜をそろえるような2回食になったところからは、使用するベビーフードの原材料の表示を見て、同じ種類のもものが偏らないように注意します。
- 瓶詰やレトルト製品は、開封後すぐに与え、食べ残しや作りおきは与えないようにします。

★こんなときにベビーフードが便利です

- 離乳食を手作りする際の参考に
- 主食・主菜・副菜のいずれかの不足分を補いたいとき
- 献立に変化をつけたいとき
- 不足しがちな栄養素を補いたいとき
- 調達しにくい素材を取り入れたいとき（例：レバーなど）
- だしなど調味料を手軽に利用したいとき
- 外出や旅行のとき
- 時間のないとき



さあ、始めてみましょう！

ステップ1 離乳初期（生後5～6か月頃）

目標

- ・1日1回食（1か月経ったら2回食に）
- ・飲み込むことを覚え、その舌ざわりや味に慣れるようにしましょう
- ・あせらず、ゆったりとした気持ちで楽しみましょう。

なめらかに
すりつぶした状態
（ポターージュ状）

離乳食の開始時のすすめ方（例）



小さじ1=計量スプーン小さじ1（5cc）

大さじ1= 15cc

	1週目	2週目	4週目
穀類 （10倍粥）	10倍がゆ 小さじ1～	10倍がゆ 小さじ3～4 +	10倍がゆ 大さじ2 +
野菜 （にんじん・かぼちゃ・ じゃがいもなど）		ペースト野菜 小さじ1～	ペースト野菜 大さじ1.5 +
たんぱく質 （豆腐・白身魚・ 卵黄）			豆腐・白身魚 小さじ1 （慣れたら卵黄 耳かき1杯）

※あくまでも目安です。赤ちゃんの様子を見ながら量をふやしましょう。

まずは裏ごしした10倍がゆから

量はひとさじから

裏ごしした10倍がゆ小さじ1さじずつから進めましょう。
慣れてきたら、裏ごしではなくスプーンの背でつぶしてみましょう。少しずつつぶしがゆにも慣れていきましょう。始めて1か月頃にはつぶさずに試してみよう。嫌がる場合には、ひとつ前の段階に戻りましょう。



おかゆに慣れたら野菜をプラス



おかゆに慣れたら2週目から野菜もあげましょう。くせのないじゃがいもやにんじん、ほうれんそう、かぶ、かぼちゃなどから始めましょう。食べられる野菜の種類が増えたら（6～7種類）、加熱して食べやすくつぶした果物も試してみましよう。量よりも種類を増やして母乳・ミルク以外の味をたくさん体験させてあげましよう。

しっかり加熱
しましょう

野菜の種類が増えたら豆腐・白身魚・卵黄等も

おかゆ・野菜に慣れたら（1か月頃から）、絹豆腐や脂肪が少ない白身魚（タイ、カレイ、ひらめ、たらなど身の白い脂肪の少ない魚）を使ってみましょう。豆腐、白身魚を試したら固ゆでした卵黄などを使ってみましょう。卵黄は沸騰して15分茹でた固ゆで卵の卵黄部分を耳かき1杯ほどのごく少量から始めましょう。

調理形態はトロトロ状から

ポタージュやヨーグルトくらいの固さ（軟らかさ）が目安です。粒のないものからはじめ、徐々に水分を減らしてマヨネーズのようなベタベタ状にしていきます。

とろみをつけて飲み込みやすく

かたくり粉、コーンスターチなどでとろみをつけると、赤ちゃんも飲み込みやすくなります。

離乳食後の母乳、育児用ミルクは飲みたいだけ

離乳食+授乳で1回の食事と考えます。離乳食をたくさん食べたときは、食後の母乳や育児用ミルクの量が減ることもあります。

赤ちゃんが飲みたいだけ、飲ませてあげましょう。





タイムスケジュールの例

時間の目安	内 容
6 時頃	母乳 または ミルク
10 時頃	離乳食 + 母乳またはミルク
14 時頃	母乳 または ミルク
18 時頃	母乳 または ミルク
22 時頃	母乳 または ミルク

赤ちゃんの機嫌が良く、お母さんもゆっくり時間がとれる午前10時頃の授乳の時間を離乳食の時間にしてみましょう。



離乳食はなるべく毎日同じ時間にあげるようにしましょう。
生活リズムができてきます。

この時期の食べさせ方

- ①赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにする。
- ②スプーンを下くちびるの上ののせて、赤ちゃんが口を開けて離乳食を取り込めるようにする。
- ③くちびるをとじてごっくんと飲み込むのを見守る。

口に入ったものを舌で前から後ろへ送り込むことができるようになります。



はじめての離乳食は食べさせる大人も赤ちゃんもドキドキです。離乳食の進め方も、反応も子ども一人ひとり違っていいのです。ゆったりとした気持ちで与えましょう。

おかゆを作ってみましょう！

離乳食のおかゆは、10倍がゆ→7倍がゆ→5倍がゆ（全がゆ）→軟飯と進めていきます。作り方は水加減の違いのみです。一度に数回分作り、小分けにして冷凍しておくとう便利です。

冷凍したものは1週間で使い切るようにしましょう。



鍋から作るおかゆ（お米）

- ①米は洗って水気を切り、鍋に入れて水加減をし、20～30分置いて十分に吸水させます。
- ②強火にかけて沸騰したら火を弱め、ふきこぼれないように軽くふたをして、約50分炊きます
- ③火を止めてきっちりふたをし、10分ほど蒸らします。



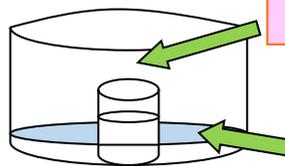
ごはんから作るおかゆ

- ①鍋にごはんと水を入れ、ごはんをほぐし、ふたをして火にかけます。
- ②沸騰したら、ふたを少しずらして弱火にします。
- ③途中様子を見ながら20分程煮たら、火を止めて7～8分蒸らします。

炊飯器で大人用のごはんと一緒に作るおかゆ

離乳食用のおかゆだけ別に作るのが大変という場合は、炊飯器で普通のごはんと一緒におかゆを作ることができます。

深い湯飲み茶わんなどにおかゆの分量の米と水を入れ、炊飯器の中央に置き、通常どおりに炊きます。



湯のみにはおかゆ用の米と水を入れます。

炊飯器には大人用のごはんの米と水を入れます。



電子レンジでごはんから作るおかゆ

大きめの耐熱容器にごはんとごはんの5倍の湯を入れ、ラップを軽くかけ、600w6～7分加熱し、粗熱が取れるまで蒸らします。

《ごはんがゆと米がゆの水加減》

	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ	軟飯
ごはんがゆ	ごはん 大さじ2	ごはん 大さじ2	ごはん 大さじ2	ごはん 大さじ2
	水 3/4カップ	水 1/2カップ	水 1/3カップ	水 大さじ3
米がゆ	米 大さじ1	米 大さじ1	米 大さじ1	米 大さじ1
	水 3/4カップ	水 1/2カップ	水 1/3カップ	水 大さじ4

はじめは10倍がゆをすりこぎやスプーンの背でつぶした粒のないなめらかなものから与えましょう。

だし汁のとり方をマスターしましょう！

離乳食をおいしく仕上げ、家族みんなが喜ぶお料理に！

かつおだし

①かつお節10g(ひとつかみ)と水500mlを用意する。

②鍋に水を入れて火にかけ沸騰したらかつお節を入れる。

③弱火で約1分煮て火を止め、かつお節が沈んだら茶こしなどでこす。



昆布だし

①昆布は表面をぬれふきんで軽くふき、はさみで切り込みを入れる。

②鍋に昆布と水を入れて中火にかけ、沸騰直前に取り出す。

昆布だしがとれたらかつお節を入れると、おいしい混合だしになります。

かんたん昆布だし作り

500mlの容器に水と5cm長さの昆布1枚を細く切って入れる。冷蔵庫で一晩おいたら鍋に中身をあげて沸騰直前まで加熱し、昆布を取り除いて完成です。

野菜だし

①にんじん、玉ねぎ、大根などの旬の野菜を2~3種類用意する。

②切った野菜と水を鍋に入れ、火をかける。

③沸騰したら、20~30分コトコト煮る。

④ざるでこす。



だし汁は赤ちゃんのためだけではなく家族の料理にも使えます。

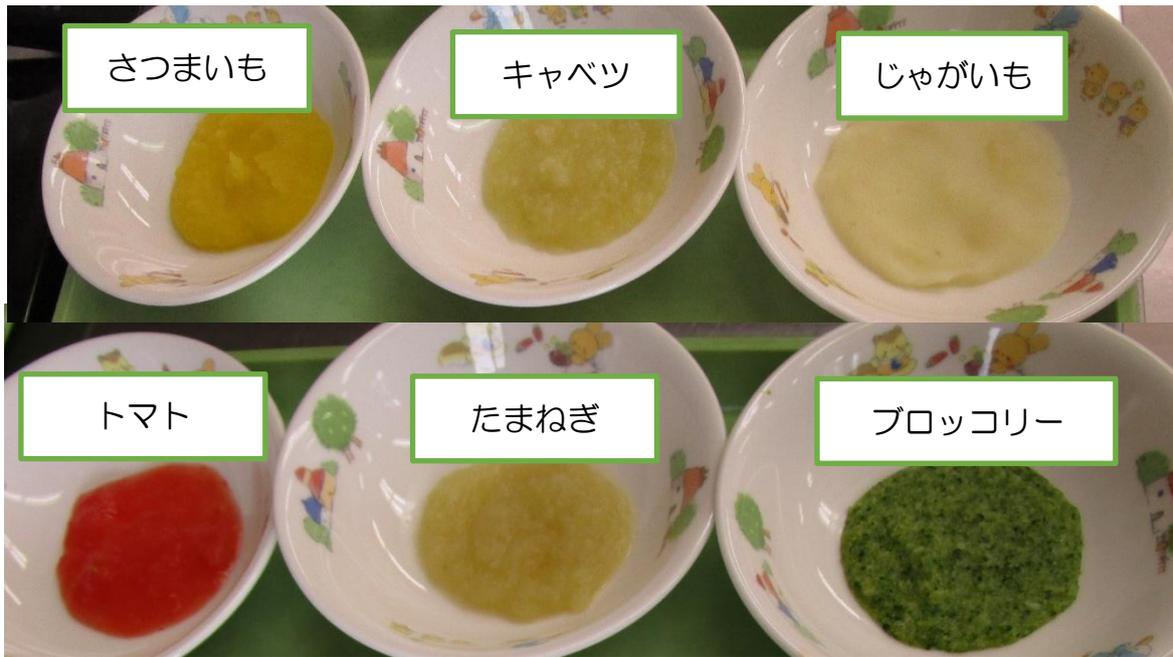
冷蔵庫で保存するときは密閉容器に入れて、2~3日以内に使い切るようにしましょう。

冷凍する場合は、製氷皿を使って凍らせると1個ずつ必要な量だけを取り出して使えるので便利です。

冷凍した場合は、1週間以内に使い切るようにしましょう。



野菜のペーストを作ってみましょう！



野菜のペースト（根菜やイモ類）



- ①野菜やイモは皮をむいて、やわらかくゆで、すりつぶす。
- ②お湯、だし汁などでのばし、なめらかにする
(ポタージュ状が目安)

野菜のペースト（葉物類）



- ①葉物ならば葉先の柔らかい部分を柔らかくなるまでゆでる。
- ②刻んでからすりつぶす。
- ③お湯、だし汁などでのばし、なめらかにする。

キャベツのペースト



- ①キャベツの芯を取って柔らかくなるまでゆでる。
- ②刻んでからすりつぶす。
- ③ゆで汁、だし汁などでのばし、なめらかにする。

たんぱく質のペーストを作ってみましょう！

豆腐のペースト



- ①豆腐は湯豆腐のようにゆでる。
- ②豆腐を取り出してすり鉢ですったり、裏ごししてなめらかにする。
必要に応じてお湯、だし汁などでのばす。

白身魚のペースト



- ①白身魚の切り身をゆでる。皮、骨をとる。
- ②細かくつぶす。
- ③だし汁でのばし、ひと煮立ちさせる。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。

固ゆで卵黄のペースト



- ①①卵を水からゆでて沸騰してから15分さらにゆでる。
- ②卵黄と卵白に分け、卵黄を少量（1/8）を取り、お湯やだし汁でのばしてペーストにする。
与えるのは耳かき1杯位から始め、様子を見て量を増やしましょう。

フリージングを上手に活用しましょう！

離乳食を食べる量は少しでも、毎回作ると何かと手間がかかってしまいます。まとめて作って小分けして冷凍しておくとう便利です。使う分だけ取り出して加熱すれば、調理の手間も省けます。

十分に冷ましてから冷凍しましょう

熱いまま冷凍すると、冷凍庫内の温度が上がって、ほかの食材が傷んでしまいます。しっかりと冷ましてから、冷凍しましょう。

小分けにしてしっかり包みましょう

小分けの容器やラップ、フリーザーバックなどを利用して、なるべく空気が入らないようにしましょう。

解凍するときは中心まで加熱しましょう

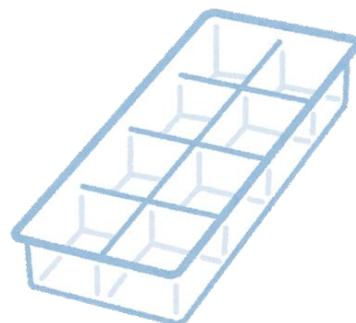
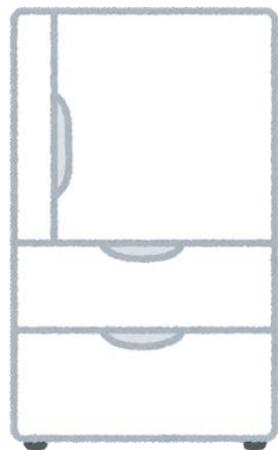
解凍する時は、電子レンジや鍋で解凍します。中心まで火が通るように、しっかりと加熱しましょう。

賞味期限は 1 週間！

離乳食は抵抗力の弱い赤ちゃんの食事です。冷凍保存した食品は、1 週間で使い切るようにしましょう。日付を記入しておくとう便利です。

< 冷凍に向かないもの >

豆腐、いも類（じゃがいも、さつまいもなど）、ゆで卵の白身等



月齢ごとの食品とその調理法の目安

離乳の開始



離乳の完了

	5～6か月頃 離乳初期	7～8か月頃 離乳中期	9～11か月頃 離乳後期	12～18か月頃 離乳完了期
穀類	10倍粥	7倍粥 パン粥 うどん粥（やわらかく茹でよく洗い1cmに刻む）	5倍粥 うどん2～3cm トースト マカロニ	軟飯（3倍） →ご飯 うどん3～4cm ロールサンドイッチ
豆類	絹ごし豆腐	きなこ ひき割り納豆 （粒に慣れてから）	木綿豆腐	
魚介類	ひらめ、かれいなど 白身魚 しらす（塩分を抜く）	鮭、赤身の魚 （まぐろ・かつおなど）		青魚 （いわしなど）
乳製品		無糖ヨーグルト 料理に使う牛乳（ミルク煮など加熱用） カッテージチーズ		牛乳を飲料として
肉類		鶏肉（ささ身、胸肉など脂肪の少ない部位）	豚肉（赤身） ひき肉から	肉団子、ハンバーグ 牛肉（赤身）
卵類	固ゆでの卵黄 （ごく少量から）	慣れたら固ゆで卵白から固ゆで全卵へ	全卵を十分に加熱して	卵焼き、オムレツなど様々な料理に
野菜類	アクの少ない野菜 裏ごし→すりつぶし	やわらか煮の粗つぶし →5mm角のみじん切り	1cm角位の大きさ 手づかみしたいものはスティック状	食べやすい大きさ、やわらかさで料理により様々な切り方に
果実類	柔らかく煮てなめらかにした果物	やわらか煮 つぶす （りんご、バナナ等）	やわらか煮 りんごなどは薄いくし型	生でも食べられる
調味料	昆布だし かつおだし 野菜スープ		塩・しょうゆ・みそ・砂糖・ケチャップ・トマトピューレ	マヨネーズ はちみつ

上記はあくまでも目安であり、子どもの成長・発達状況に応じて進めていきます

Q&A

Q 授乳の間隔が空きません。

A 飲む力や量など個人差がありますが、徐々にまとめて飲めるようになってきます。3~4時間を目安に、少しずつ授乳時間をあけていきましょう。

中には、どうしても頻繁に欲しがるお子さんもいます。離乳食がうまく進んでいるようなら、飲みただけ与えてもかまいませんが、少しずつリズムを整えていきましょう。

★母乳と育児用ミルク

- ・育児用ミルクは胃の中の停滞時間が180分程度、母乳は90分程度とやや短いので、授乳の間隔をあけにくい場合もあります。離乳食が進むにつれ、リズムを整えやすくなっていきます。
- ・泣くたびにすぐに母乳を与えるのではなく、眠い、おむつが濡れているなど、他の事で泣いているのではないか、みてあげましょう

Q. 離乳食を与えたいが、泣いてなかなか食べてくれない・・・

A 少し時間を早めてみましょう。おなかが空きすぎると、赤ちゃんは待ってくれません。10~15分早めに食べさせてあげることでスムーズにいくことが多いです。また、少し授乳をしてから離乳食を与えたら落ち着いて食べた、ということもあります。

★食べるようにするには・・・

- ・味、舌触りなどに敏感で、なかなか受け入れてくれないこともありますが、日にちを追って慣れてくると、徐々に食べられるように。あせらずに、見守ってあげましょう。
- ・泣いてしまって、機嫌がなかなか直らない時は、離乳食をお休みしても大丈夫です。その場合は、授乳は欲しがるだけ与えましょう。

Q. トマトなど野菜がうんちに出てきました。大丈夫でしょうか？

A 気にしなくても、大丈夫です。消化力が未熟で便の通過が早いため、便に混じって食物の色や、トマトやほうれん草そのものが出てしまうこともありますが、母乳やミルクの飲みが普段と変わらず、便が極端にゆるくなければ、心配ありません。

★便について

- ・離乳食が始まると、それまでと便の状態が変わることが多いです。かたさには個人差がありますが、ほとんどの場合、問題ありません。
- ・普段の便と違う、元気がないなど、気になるときは、かかりつけの医師に相談しましょう。

**Q 食物アレルギーが心配です・・・
離乳食の開始を遅らせた方がよいですか？**

A 予防的な食物の除去は、必要ありません。自己判断で摂取開始を遅らせたりせずに、適切な時期に与えましょう。また、症状が出たと思われる場合には、自己判断せずに、必ずアレルギー専門医の診断を受けましょう。

Q おすすめの野菜はありますか？果物は与えても大丈夫ですか？

A 野菜はアクの少ないものから与えます。例えば、かぶ、大根、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー（つぼみ部分）、ほうれんそう（葉先）、じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、トマト（皮と種を除く）などがあります。果物は野菜が慣れてからにしましょう。果物を与える時は加熱をしましょう。離乳食初期は全て加熱をします。生では与えません。

Q だしは取った方がいいですか？市販のだしは使えますか？

A だしのうまみでおいしい離乳食が出来上がりますが、食材自体にもうまみがありますので、だしで煮なくても水から作っても大丈夫です。だしを作るのはひと手間かかりますが、習慣になると意外と簡単です。P8をご参考にしてください。7か月～8か月頃からは、市販の天然素材のだしパックを使っても大丈夫ですが、添加物の入った顆粒タイプは使用を控えましょう。ベビー用の顆粒タイプは使って大丈夫です。