

～ 月齢ごとの特徴 ～

《離乳初期》 生後5～6か月頃

栄養を摂ることよりも、母乳（ミルク）以外の味や飲み込むことに慣れることです。あせらず、ゆっくり進めましょう。

固 さ：少しとろっとしたポターージュ状のものから始め、慣れてきたら、ベタベタ状のものへ

調理法：すりつぶす、細かくおろすなど。のどごしをよくするために、水溶き片栗粉でとろみをつけてもよいです。食具（スプーン等）に慣れる時期です。味付けはまだいりません。

食べ方：はじめてのものは、1さじからはじめ、少しずつ量を増やしていきましょう。

無理はせず、食べないようならポターージュ状に戻すなど赤ちゃんのペースを優先しましょう。

《離乳中期》 生後7～8か月頃

離乳食開始からだいたい1～2ヶ月後になると、2回食にすすめていきます。いろいろな味や舌ざわりを楽しめるよう、食品の種類を徐々に増やしましょう。

固 さ：舌でつぶせる固さ 「豆腐くらい」の固さ

調理法：よく煮た野菜、豆腐等を3～5mm角位の大きさに。

パサパサしている口あたりは食べづらいのでとろみをつけてあげると食べやすくなります。

味付けは素材の味を生かしたうす味が基本ですが、ごく少量のしょうゆや砂糖、みそ等も使えます。

食べ方：「主食」のおかゆに「主菜」のたんぱく質のおかずと、「副菜」の野菜のおかずをそろえて、食事のバランスを意識してあげましょう。