



離乳食のすすめかた



離乳食ってなに？

母乳やミルクだけで成長してきた赤ちゃんが、いろいろな食べ物に慣れ、上手に食べられるように練習するのが離乳食です。

離乳食開始のサイン

- ★首のすわりがしっかりしている
- ★支えると座れる
- ★大人が食べているところ、食べものを見ると口を動かしたり、食べたそうなきぐさをする
- ★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

離乳の完了とは

- ★形がある食べものを噛みつぶすことができるようになる
- ★母乳（ミルク）以外の食べものから栄養をとれるようになる
- ★時期：1歳から1歳6か月（18か月）ころが目安

衛生面のポイント

- ★調理の前や調理中は手をきれいにし、食材は新鮮なものを選び、調理道具や赤ちゃんが使う食器類は清潔を保つように注意しましょう。
- ★食べ残しや、作りおきは与えないようにしましょう。

与えてはいけないもの

- ★はちみつ（使用食品含む）は乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないようにしましょう。

～ 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。

《離乳後期》 生後9～11か月頃

1日3回の食事のリズムを大切に、家族と楽しく食卓を囲む機会を作りましょう。

食べ物に興味がわき、自分で食べたい気持ちが芽生えてきます。手づかみ食べができる環境を整えていきましょう。

固 さ：歯ぐきで押しつぶせる固さ

「熟したバナナくらい」の固さ

調理法：食品のもつ味をいかしながら、大人より薄めの味付けに。大人の食事からとり分ける場合は、味つけをする前にとり分けるのがおすすめです。

調味料は塩・砂糖・しょうゆに加え、少量のケチャップやマヨネーズも使えます。

食べ方：「主食」「主菜」「副菜」「汁もの」と4つのお皿をそろえるようにしましょう。

《離乳完了期》 生後12～18か月頃

1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えます。手づかみ食べなどで、自分で食べる楽しさを体験させてあげましょう。形あるものを噛みつぶせるようになり、エネルギーや栄養素の大部分を食べものからとれるようになれば離乳は完了です。

固 さ：歯ぐきで噛める固さ 「肉団子くらい」の固さ

調理法：大人の食事からとり分けるなどして、色々な食品の味を経験させましょう。ただ大人とまったく同じものは、まだはやいので、細かくする・つぶす・薄味にするなどのアレンジをしてあげましょう。

食べ方：「主食」「主菜」「副菜」「汁もの」と4つのお皿をそろえましょう。また、スプーンやフォークなどを使って食べる動きを覚えはじめる時期です。

～ 離乳食の基本 ～

☆まずはお粥から始めましょう

離乳食は月齢通りにいかないのが普通くらいの気持ちで、赤ちゃんのペースを大切にして進めていきましょう。

お粥の段階は、赤ちゃんの様子を見てすりつぶしたり、混ぜる加減や水分量を調節してください。

●お粥の作り方

○炊飯器で炊く方法○



お粥の分量の米と水を深めの容器（マグカップ等）に入れ、ごはんを炊くときに炊飯器の中央に置く。

通常通りに炊飯すると、ごはんと同時に粥が炊き上がる。

10倍粥

米・・・大さじ1

水・・・大さじ10（150ml）

10倍粥でゴックンの練習！

7倍粥

米・・・大さじ1

水・・・大さじ7（105ml）

7倍粥でモグモグ上達！

5倍粥

米・・・大さじ1

水・・・大さじ5（75ml）

5倍粥でカミカミ上手！

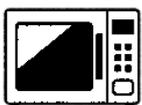
軟飯

米・・・大さじ1

水・・・大さじ3（45ml）

軟飯でパクパク完了！

○電子レンジで作る方法○



① 耐熱容器にごはん・水を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジで3、4分加熱する。

② 取り出してラップをしっかりと付けなおし10分蒸らす。

10倍粥

ごはん大さじ1

水・・・大さじ5

7倍粥

ごはん大さじ1

水・・・大さじ4

5倍粥

ごはん大さじ1

水・・・大さじ2

軟飯

ごはん大さじ1

水・・・大さじ1

●だしの作り方

だしを使い「うまみ」を生かすことで、大人も赤ちゃんも、薄味でもおいしく食べることができます。

○野菜だし○

材料（作りやすい量）

キャベツ・玉ねぎ・
にんじん・大根・かぶ・
小松菜など、お好きな
組み合わせ・・・100g
水・・・・・・・・・・500cc



*離乳初期（5、6か月頃）から

作り方

- ① 野菜は、同じくらいの大きさの薄切りにする。
- ② 鍋に野菜・水を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火で20分煮て、こす。

ポイント

アクの少ない野菜の好きな組み合わせで作りましょう。残った野菜はすりつぶしたりのばしたりして離乳食として使えます。

○しいたけだし○

材料（作りやすい分量）

干しいたけ・・・4～5枚
水・・・・・・・・・・500cc



*離乳中期（7、8か月頃）から

作り方

- ① 干しいたけはさっと水洗いする。
- ② ふた付きの容器やポットなどに、干しいたけと水を入れて冷蔵庫で半日～1日程度おく。
- ③ ざるにキッチンペーパーをしいて、戻し汁をこす。必ず加熱して使用する。

注意 干しいたけを離乳食の具材として使うのは避けましょう。

○かつおだし○

材料（作りやすい分量）

かつお節・・・・・・・・15g
水・・・・・・・・・・500cc



*離乳中期（7、8か月頃）から

作り方

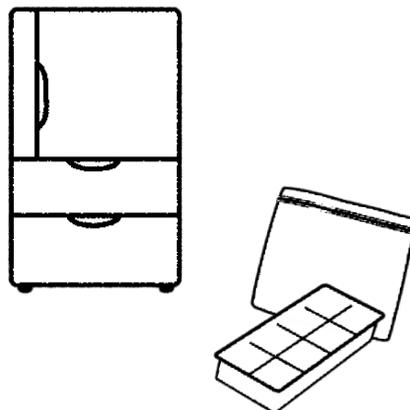
- ① 鍋に分量の水を入れ、沸騰したら火をとめる。
- ② かつお節を入れて、1～2分間おく。
- ③ ざるにキッチンペーパーをしいて、かつお節をこす。
（絞るとえぐみが出るので、絞らない）

●フリージング

離乳食を手早く作るのに欠かせないフリージング。
抵抗力の弱い赤ちゃん用は大人用とは違った気遣いが必要です。

フリージングするときの注意点

- ① 新鮮な食材を使う
- ② 1回に使う量を小分けにする
- ③ よく冷ましてから冷凍する
- ④ 水分と空気を抜いて冷凍する
- ⑤ 1週間で使い切る量を冷凍する



解凍するときの注意点

★必ず再加熱して使用

使う分だけ解凍し、必ず加熱して使用しましょう。
加熱後にはばさつきが気になる場合は湯やだしでのばします。

★解凍したものは再冷凍しない

傷みやすく、不衛生です。冷凍した食材で作った離乳食を再冷凍するのもやめましょう。
食べ残しの冷凍もNGです。

冷凍形状テクニック

○製氷皿を使う

水分が中心のだしや野菜スープ、お粥などに。

○平らにして筋付け

お粥やつぶした根菜類は冷凍保存袋に平らに入れ、1回分量に筋を付けます。

○容器に小分け

耐熱、耐冷性のあるシリコン製のカップが便利。繰り返し使え、汁気のある食材も得意。

●とり分け離乳食

とり分け離乳食とは、家族の食事を作る過程で、使える食材をとり出して月齢に合わせて仕上げた離乳食の事です。

★★とり分けの3つのタイミング★★

- ① まだ食べられない食材を入れる前
- ② 味付け（塩やしょうゆ・みそなど）をする前
- ③ 油や油っぽい食材などを使う前

●離乳食の5つの調理ポイント

- ① とろみづけ
パンやいも類など飲み込みづらい食材は、片栗粉などでとろみをつけて食べやすくします。
- ② ほぐす
肉や白身魚を食べやすくするときに。フォークや箸が便利ですが、ポリ袋に入れて指先でほぐすのもおすすめのテクニックです。
- ③ つぶす（すりつぶす）
すり鉢、すりこぎ、フォーク、マッシャーが便利。食材をとり出してつぶし、だしでのばしたり、とろみをつけるのに使えます。
- ④ のばす（薄める）
ゆでた食材に水分を加えてのばします。湯やだし、溶いた粉ミルクを活用します。
- ⑤ きざむ
包丁できざむほか、キッチンばさみやフォークなども便利。きざむときは野菜の繊維、肉の筋を断ち切るようにすると食べやすくなります。



ベビーフードについて

- ★お子さんの月齢やお口の状態に合ったものを選び、味の濃さや固さ、お子さんが食べたことのある食材かどうかを確認しましょう。
- ★開封後の保存には注意して、食べ残しは与えないようにしましょう。

鉄分・ビタミンD不足の予防

- ★完全母乳栄養の場合はとくに鉄分とビタミンDが不足しやすいです。離乳の進行に合わせ、それぞれを多く含む食材を取り入れましょう。調理に育児用ミルクを使うのもよいです。
- ★鉄分が多い食材：緑黄色野菜、赤身の肉・魚、レバーなど
- ★ビタミンDが多い食材：しらすや鮭、かつお、卵黄など

フォローアップミルクについて

- ★離乳が順調に進んでいる場合は必要ありません。離乳が順調に進まず、鉄欠乏のリスクが高い場合などは、医師に相談しましょう。

食物アレルギーについて

- ★特定の食べ物や離乳食の開始を遅らせても、アレルギーの発症を予防する効果はありません。月齢に沿って離乳食をすすめましょう。
- ★アレルギーの疑いがある場合や、離乳食開始後にアレルギーを発症した場合は、自己判断で対応はせずに医師の指示を受けましょう。

内容についてのお問合せ、離乳食に関する御相談がありましたら下記まで御連絡ください。

小樽市保健所 健康増進課 TEL (0134) 22-3110