

離乳食をはじめよう！

離乳食は、赤ちゃんの成長とともに必要な栄養を補給することと、食べ物を上手にかんで食べることができるようになるまでのトレーニング食です。

いろいろなものを食べることで食べる楽しさを体験し、味覚の発達、生活リズムを身につけていくことが大切です。

子どもの食べる意欲が育つように、赤ちゃんの様子を見ながら楽しい雰囲気できゅっくり離乳食を進めていきましょう。

離乳食が食べたいよ～サイン

- ① 首の座りがあり、支えたら座れる。
- ② スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少ない。
- ③ 食べ物に興味を示す。



★味つけは…

うす味が基本で、最初はほとんどいりません。

味つけは2回食が慣れてきてから徐々に始めましょう。

★はじめのうちは、食材そのものの味を体験させるため単品で与えましょう。

★水分補給は水か麦茶が基本です。果汁やイオン水は毎日飲むと、食べむらや虫歯の原因になります。お熱があるときに与える程度にしましょう。

大人の食事から取り分けよう

みそ汁の具など、味をつける前に取り分けてスプーンでつぶしたり、きざんだりすると離乳食ができあがります。

☆いろいろな道具を使おう☆

- ・ スプーン・・・つぶす、かぼちゃなどの裏ごしに
- ・ フォーク・・・ゆでた魚をほぐしたり、ゆで麺をみじん切りに
- ・ 泡だて器・・・おかゆをシャカシャカかきまぜて、すりつぶす
- ・ ラップ・・・お芋などを包んで、指でつぶす
同じ大きさのお皿などに、はさんで押しつぶす
- ・ 調理バサミ・・・ゆでたうす切り肉、野菜の葉先をきざむ
- ・ 皮むき器・・・野菜のうす切りに。さらにきざめば細切りに
- ・ すりこぎ・・・ペーパータオルに包んだ乾燥わかめをたたいてくださゆで麺をラップに包みごろごろ押しつぶす

～離乳食の進め方～

◎・・・赤ちゃん用スプーン 1杯

	おかゆ	野菜	タンパク質	
			豆腐	白身魚
1日目	○			
2日目	○○			
3日目	○○○			
4日目	○○○○			
5日目	○○○○○			
6日目	○○○○○			
7日目	○○○○○	○		
8日目	○○○○○	○		
9日目	○○○○○	○○		
10日目	○○○○○	○○○		
11日目	○○○○○	○○○	○	
12日目	○○○○○	○○○	○	
13日目	○○○○○	○○○	○○	
14日目	○○○○○	○○○		○
15日目	○○○○○	○○○		○
16日目	○○○○○	○○○		○○
17日目以降	*あかちゃんの食欲に応じて増やしていきましょう。			

