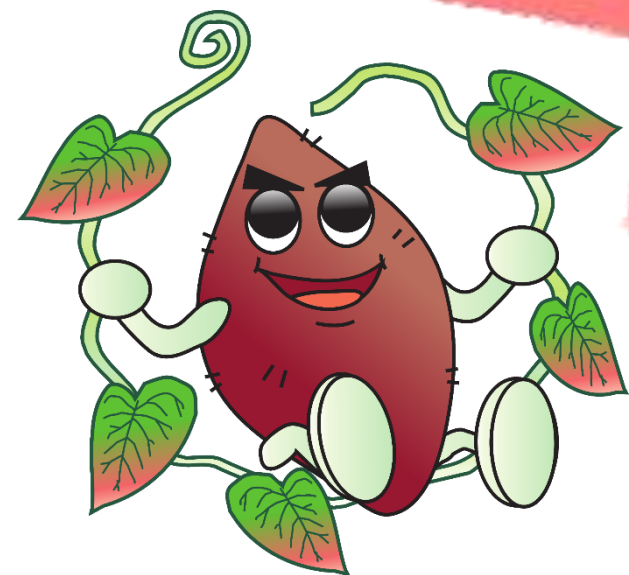


離乳食のすすめ方

5～6カ月頃(ごっくん期)



嘉手納町役場 子ども家庭課

離乳とは

- ◆離乳とは、成長に伴い、母乳又は育児用ミルク等の乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から幼児食に移行する過程をいい、その時に与えられる食事を離乳食といいます。
- ◆赤ちゃんの発達に合わせて、素材や、献立、調理を変化させます。



離乳食の開始とは

- ◆離乳の開始とは、なめらかにすりつぶした状態の食物を始めて与えた時を言います。
- ◆その時期は5,6カ月頃が適当です。

ただし、赤ちゃんの発育や発達には個人差があるので、月齢はあくまで目安です♪



離乳食スタートの目安

スプーンなど口に入れてみて、
舌で押し出すことが少なくなる

支えてあげると座れる

首がすわり、
しっかりしている



食べ物に興味を
しめす

これらの様子が見られて、体調や機嫌が良い日に始めましょう。
離乳食の開始前に、果汁やイオン飲料を与える必要はありません。

離乳食をあげるタイミングは？

●タイムスケジュール例

6時	10時	14時	18時	22時
乳 	離乳食 + 乳  + 	乳 	乳 	乳 

生活リズムが不規則な場合は、お出かけやお風呂の時間などできることから生活のリズムを一定にしていきましょう。

離乳食のすすめ方

- ◆1日1回1さじから始めましょう。
- ◆赤ちゃんの様子を見ながら少しずつ増やしましょう。
- ◆初めての食材は1日1種類を1さじからはじめ、少しずつ食材の組み合わせを増やしましょう。
- ◆母乳やミルクは、授乳のリズムに沿って、欲しがるだけ与えましょう

ここでの1さじは小さじ1(5ml)のことです。
小さめの離乳食スプーンなら、2~3さじになります😊



離乳食のすすめ方

ここでの1さじは小さじ1(5ml)のことです。
 小さめの離乳食スプーンなら、2~3さじになります。

🌸スタートから2週間は慎重に進めます♪

日目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
エネルギー源 食品グループ 例/つぶしがゆ	1	1	2	2	3	3	3	5~6さじまでふやす 量が食べられるようになったら他の食材試す							
ビタミン・ミネラル源 例/かぼちゃ裏ごし						1	1	2	2	3	3	3	ふやしていく		
タンパク質源 食品グループ 例/とうふすりつぶし											1	1	2	2	3

- ◆ 離乳食はデンプンの多い主食になる食品から始めます。なかでも消化吸収がよい10倍粥がおすすめです。量が食べられるようになったら他の食材も試します。
- ◆ 初日はおかゆ1さじ(小さじ1)、2日目1さじ、3日目は2さじと少しずつ増やします。
 お粥に慣れたら、裏ごし野菜を1さじプラスし、これも少しずつ増やします。量が食べられるようになったら野菜の種類も2~3種類増やします。
- ◆ 野菜にも慣れたら豆腐などのタンパク質源食品1さじプラスして少しずつ増やし、3グループの食品に少しずつ慣らします。

味付けは？

- ◆調味料で味付けをする必要はありません。素材の風味を生かした薄味の離乳食を与えましょう。



はちみつは1歳を過ぎるまで与えない

- ◆ はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため**1歳**を過ぎるまで与えません。
- ◆ お母さんは食べて大丈夫です。母乳には影響しません。



食物アレルギーが心配

- ◆食物アレルギーとは、特定の食物を摂取した後に、アレルギー反応を介して、皮膚、呼吸器、消化器、あるいは全身性に生じる症状のことをいいます。

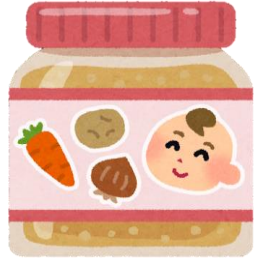


食物アレルギーが心配

- ◆食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギー予防効果があるという科学的根拠はありません。

離乳をすすめるにあたり、
食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合には、
自己判断で対応せずに、
必ず医師の判断に基づいて進めていく必要があります。





ベビーフードの利点と課題



【利点】

1. 単品で用いる他に、手づくりの離乳食と併用すると、食品数、調理形態も豊かになる。
2. 月齢に合わせて粘度、固さ、粒の大きさなどが調整されているので、離乳食を手作りする場合の見本となる。
3. 製品の外箱等に離乳食メニューが提案されているものもあり、離乳食の組み合わせの参考にもなる。

【課題】

1. 多種類の食材を使用した製品は、それぞれの味や固さが体験しにくい。
2. ベビーフードだけで1食を揃えた場合、栄養素などのバランスが取りにくい場合がある。
3. 製品によっては子どもの咀嚼機能に対して固すぎたり、軟らかすぎることもある。

ベビーフードを使用するときの留意点

- ◆子どもの月齢や固さのあったものを選び、与える前には一口食べて確認を。(味の濃さ等)
- ◆離乳食を手づくりする際の参考に。
- ◆用途にあわせて上手に選択を。
- ◆料理や原材料が偏らないように。
- ◆開封後の保存には注意して。食べ残しや作り置きは与えない。

離乳食を作ることができないときや作るのが負担、大変な時は、上記のことに留意してベビーフードを使用することもできます。



すこやか健康相談のご案内♪

❀すこやか健康相談❀

毎週火曜日 午前9:00～午前11:30

☆栄養相談☆

毎月第2・第4火曜日 午前9:00～午前11:30

～相談場所～

嘉手納町役場 子ども家庭課 保健師室

～持ってくるもの～

・親子(母子)健康手帳

～お問い合わせ～

嘉手納町役場 子ども家庭課 TEL:956-1111(内線156/157/154)

お気軽に
ご相談ください😊♪

