

ミニミニ

ワンポイント情報

はじめての

離乳食 編

★ 離乳食はいつから？

- 個人差がありますが、生後5・6か月から
- 赤ちゃんが健康なときに開始しましょう。

離乳食の相談はこちらにどうぞ

保健センター：管理栄養士 ☎67-1151

子育て支援課：管理栄養士 ☎66-1107



スタートのサインは赤ちゃんから

- ベビーソファ・バウンサー・ベビチェアに座れる（支えがあれば座っていただける）
- スプーンを口に入れても嫌がらない（嫌がって舌で押し出す動きが弱くなる）
- よだれ・唾液がたくさん出る
- 大人が食べていると口をもぐもぐさせたり、食べたそうな様子を見せたりする

★ アドバイス



- まず、おかゆの上ずみ1さじから
- 固さは「ポタージュ」くらい
- 初めての食品は1日1回1品1さじだけ与えて様子を見る
離乳食を食べた後の母乳やミルクは飲みたいだけあげてもかまいません。
- 「味付けはしない」が基本
だし汁やスープでのばすとよい
- 自家製だし汁を冷凍する場合は1週間をめどに使い切る
- 卵は固ゆで卵の黄身から
白身はアレルギーを起こしやすいので少し大きくなってからにしましょう。

★同じ日に初めて食べるものがダブらないように
※体調が悪くなった時、何が原因かがわからなくなります。

★口からこぼれても大丈夫
ゴックンできることを目標にしよう

★なるべく毎日同じ時間に与えましょう。
機嫌や便の様子（下痢・便秘）をチェックしよう

★離乳食タイムは余裕のある時間帯で
無理強いせずに親子ともにリラックス

◆1歳まで与えない

・牛乳

（プリン・ヨーグルトなどの加工品はOK）

・ハチミツ

