

はじめての



離乳食  
の  
すすめ

越前市健康増進課

## もくじ

離乳とは？／赤ちゃんが送る離乳食開始のサイン	2
離乳食のころからバランスの良い食事を／離乳食作りのポイント	3
おかゆ・軟飯の作り方	4
食べてもよいもの一覧	5
食事の形態一覧	6
離乳初期(生後5～6ヵ月頃)【ごっくん期】	7
離乳中期(生後7～8ヵ月頃)【モグモグ期】	9
離乳後期(生後9～11ヵ月頃)【カミカミ期】	11
離乳完了期(生後12～18ヵ月頃)【パクパク期】	13
食物アレルギー／注意が必要な食べ物	15
冷凍(フリージング)／ベビーフード／大人の食事の取り分けで離乳食作り	16
だしの取り方	17
離乳食Q&A	18

## はじめに

「はじめての離乳食のすすめ」をお読みいただきありがとうございます。

本冊子には、離乳食の基本について掲載しています。参考にいただき、

少しでも離乳食作りのヒントになれば幸いです。



離乳食は、赤ちゃんの初めてのお食事です。

この時期に様々な食材を食べさせて、味覚を豊かにし、食事の楽しさを伝えていきましょう。

一人一人性格が違うように、離乳食の進み具合も赤ちゃんによって異なります。機嫌のいい日や気分乗らない日で食事量も変わりますが、焦らずに自分のペースで進めていきましょう。

## 離乳とは？

母乳や育児用ミルクでは不足するエネルギーや栄養素を補うために、乳汁から幼児食へと進んでいく過程をいいます。約一年をかけて「食べものを口にとり込む」「飲み込む」「かたまりをかみつぶす」といった、食べるための機能を学び発達させていきます。



## 赤ちゃんが送る離乳食開始のサイン

1

食べものに興味を示す。



2

首のすわりがしっかりして寝返りができ、支えありで5秒以上座れる。

3

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。



5～6カ月頃になったら、赤ちゃんの様子を見ながら離乳食を開始してみましょう。5カ月になったらすぐに離乳食を開始しなければいけないわけではありません。

## 離乳食のころからバランスの良い食事を

初期食は、母乳以外の食べ物を食べることに慣れることが目標であり、中期食（モグモグ期）以降は、徐々に母乳から食事に移行していく期間となるため離乳食の役割が重要になってきます。

毎食、主食・主菜・副菜をそろえることで、赤ちゃんに必要な栄養を過不足なくバランスよくそろえることができます。

主食（炭水化物）	主菜（たんぱく質）	副菜（ビタミン・ミネラル）
食事の中心です。エネルギーや力のもとになります。 	丈夫なからだを作ります。 	からだの調子を整えます。主食や主菜に比べて不足しがちです。 

・離乳食の時期にジュースや果汁を与える必要はありません。

→母乳やミルクの飲む量が減ってしまいます。

ポイント

・甘味の強い果物は、与えずぎに注意しましょう。

→甘いものを好むようになり、おかゆや野菜の進みが悪くなることもあります。おかゆや野菜の自然な甘さでおいしく食べられるようにしましょう。

## 離乳食作りのポイント

### ポイント1 調理の基本は、「きざむ」「ゆでる」「すりつぶす」

トロトロ・ホロホロになるまでしっかりと茹でることです。つぶしやすくなります。月齢が進み、期が変わっても、しっかりと茹でて、食べさせましょう。

### ポイント2 最初の頃は、味付けは必要ありません

赤ちゃんの味覚は敏感で、素材の味もおいしく食べることができます。

初期食・中期食…調味料なし

後期食・完了食…ほんの少しの調味料を使用（大人の1/4程度）

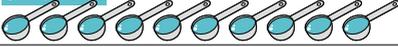
※だしを使用するとうま味が増し、食の進みもよくなります。だしは初期から使用しても良いです。（17ページ：だしの取りかた）

### ポイント3 衛生面に注意

手指、調理器具などの衛生面にも注意が必要です。丁寧に洗浄しましょう。また、食材は1歳頃までは、加熱調理してから与えましょう。

## おかゆ・軟飯の作り方

米に10倍の水を加えて、おかゆを炊く。  
ごはんからつくる時は、ごはんに5倍の水を加えて煮る。

月 齢		米 大さじ1	水 大さじ10
5～6か月頃	10倍がゆ～		
7～8か月頃	7倍がゆ～		
9～10か月頃	5倍がゆ～		
11か月頃	軟飯～		

### レシピ

#### 10倍がゆ（お米から）の1回分の作り方

- ①米（大さじ2）は、炊く一時間くらい前にといて、水気を切っておく。
- ②鍋にお米、水（1と1/2カップ）を注ぎ、フタをして強火にかける。
- ③煮立ったら、フタをずらして弱火で30～40分炊く。
- ④火を止め、フタをして10～15分蒸らす。
- ⑤茶こしを使ってゆで汁とごはんを分け、ごはんをすり鉢でつぶす。  
ゆで汁を少しずつ加えて溶きのばす。

加熱途中で  
かき混ぜないように注意  
しましょう

#### 10倍がゆ（ごはんから）の1回分の作り方

- ①ご飯（大さじ2）と水（150cc）を鍋に入れ、強火にかける。
- ②沸騰したら弱火にし、20分ほど煮る。
- ③フタをしたまま5分くらい蒸らす。

#### 炊飯ジャーを活用した作り方

- ①大人が食べる米を普段のように炊飯準備する。
- ②1の中心に耐熱用のマグカップを入れる。（深めの茶碗なども可）
- ③おかゆ・軟飯用の洗ったお米と水を入れる。
- ④炊飯ジャーのスイッチを入れる。
- ⑤炊き上がるとマグカップの中でおかゆ・軟飯が完成。



# 食べてもよいもの一覧

【食べてもよいもの】を時期に応じて一覧にしました。小さい頃は、消化吸収がよい食材を選びましょう。また、成長に合わせて様々な食材の味を経験することで、将来好き嫌いが少なくなると言われています。様々な食材を離乳食に取り入れてみましょう。

- 負担なく消化・吸収できる
- 注意が必要（様子をみながら）
- 与えない

表は、使用頻度の高い食品をまとめた一例です。  
アレルギーが気になる方は専門機関などに  
相談してから取り入れましょう。

	初期	中期	後期	完了期		
主食のグループ (炭水化物)	米	■	■	■	■	
	食パン	■	■	■	■	
	うどん そうめん	■	■	■	■	
	そば	■	■	■	■	
	じゃがいも さつまいも	■	■	■	■	
	里芋	■	■	■	■	
	マカロニ	■	■	■	■	
	コーンフレーク	■	■	■	■	
	主菜のグループ (たんぱく質)	ひらめ・かれい	■	■	■	■
		たら	■	■	■	■
さけ・マグロ・かつお		■	■	■	■	
ぶり		■	■	■	■	
さば・あじ・いわし・さんま		■	■	■	■	
しらす干し		■	■	■	■	
あさり		■	■	■	■	
いか・たこ		■	■	■	■	
えび		■	■	■	■	
ツナ缶(水煮)		■	■	■	■	
かまぼこ・ちくわ		■	■	■	■	
いくら・たらこ		■	■	■	■	
鶏ささみ肉		■	■	■	■	
鶏肉(鶏ささみ肉を除く)		■	■	■	■	
豚肉		■	■	■	■	
牛肉		■	■	■	■	
ハム・ウインナー		■	■	■	■	
鶏卵(卵黄)		■	■	■	■	
鶏卵(全卵)	■	■	■	■		
豆腐	■	■	■	■		
高野豆腐	■	■	■	■		
納豆・大豆(水煮)	■	■	■	■		

	初期	中期	後期	完了期		
主菜のグループ (たんぱく質)	麩(ふ)	■	■	■	■	
	油揚げ	■	■	■	■	
	おから	■	■	■	■	
	プレーンヨーグルト	■	■	■	■	
	カッターチーズ	■	■	■	■	
	粉チーズ	■	■	■	■	
	副菜のグループ (ビタミン)	にんじん・だいこん・かぶ	■	■	■	■
		とまと	■	■	■	■
		かぼちゃ	■	■	■	■
		ブロッコリー	■	■	■	■
		とうもろこし	■	■	■	■
ほうれんそう・小松菜		■	■	■	■	
白菜・キャベツ		■	■	■	■	
玉ねぎ		■	■	■	■	
きゅうり		■	■	■	■	
レタス		■	■	■	■	
なす		■	■	■	■	
枝豆・グリーンピース		■	■	■	■	
ピーマン・オクラ		■	■	■	■	
ねぎ・にら・もやし		■	■	■	■	
たけのこ		■	■	■	■	
れんこん・ごぼう		■	■	■	■	
きのこ類		■	■	■	■	
海藻類		■	■	■	■	
ごま		■	■	■	■	
こんにゃく		■	■	■	■	
漬物・梅干し		■	■	■	■	
果物		■	■	■	■	
りんご・いちご・みかん・バナナ・桃・梨・メロン すいか・ブドウ・さくらんぼ						

# 食事の形態一覧

下表は、離乳食の主な食材の調理見本です。食事の形態を参考にしてみてください。

離乳の開始

離乳の完了

	 <b>離乳初期</b> (生後5～6ヵ月頃) 【ごっくん期】	 <b>離乳中期</b> (生後7～8ヵ月頃) 【モグモグ期】	 <b>離乳後期</b> (生後9～11ヵ月頃) 【カミカミ期】	 <b>離乳完了期</b> (生後12～18ヵ月頃) 【バクバク期】
<b>おかゆ</b>	 <p>10倍粥</p> <p>なめらかにすりつぶします。少しずつ粒を粗くしていく。 ※ごはんから作る場合は、水の量を5倍にする。</p>	 <p>7倍粥</p> <p>すりつぶし、少しずつ水の量を減らしていく。 ※ごはんから作る場合は、水の量を2～3倍にする。</p>	 <p>5倍粥</p> <p>少しずつ水の量を減らして、軟飯に近づける。 ※ごはんから作る場合は、水の量を2倍にする。</p>	 <p>軟飯</p> <p>少しずつ通常のごはんに近づける。 ※ごはんから作る場合は、水の量を0.5～1倍にする。</p>
<b>豆腐</b>	 <p>ゆでて、なめらかにすりつぶす。 ゆで汁でのばす。</p>	 <p>ゆでて、細かくする。</p>	 <p>ゆでて、中期食より少し大きめに細かくする。</p>	 <p>ゆでて、後期食より少し大きめに細かくする。</p>
<b>白身魚</b>	 <p>ゆでて、皮や骨を取り、なめらかにすりつぶす。 ゆで汁でのばす。</p>	 <p>ゆでて、皮や骨を取り、細かくにすりつぶす。 ゆで汁でのばす。</p>	 <p>ゆでて、皮や骨を取り、細かくほぐす。</p>	 <p>ゆでて、皮や骨を取り、ほぐす。</p>
<b>野菜 (にんじん)</b>	 <p>やわらかくなるまでゆで、なめらかにすりつぶす。 ゆで汁でのばす。</p>	 <p>やわらかくなるまでゆで、細かくすりつぶす。 ゆで汁でのばす。</p>	 <p>やわらかくなるまでゆで、細かく切る。少しずつ大きくしていく。</p>	 <p>やわらかくなるまでゆで、小さめに切る。少しずつ大きくしていく。</p>



## 離乳初期 生後5～6か月頃

## ごっくん期



離乳食の開始は、5・6か月頃が適当と言われています。5か月になったらすぐにスタート！と焦る必要はなく、2ページの【赤ちゃんが送る離乳食開始のサイン】を参考にして、始めてみてください。



### 離乳食の進め方の目安

離乳食の回数		1日1回→2回
母乳・ミルクの回数		飲みたいだけ与える。
離乳食の固さ(調理形態)		なめらかにすりつぶした状態(ヨーグルトくらい)
1回あたりの量	I群 穀類	つぶしがゆ(10倍がゆ)から始める ↓ すりつぶした野菜なども試してみる ↓ 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる
	II群 野菜・果物類	
	魚	
	または肉	
	または豆腐	
	または卵	
III群 または乳製品		

厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」より

### 食べられるものリスト

炭水化物	たんぱく質	ビタミン
米・食パン・そうめん うどん・じゃがいも さつまいも	豆腐・白身魚 固ゆで卵の黄身(少量)	ほうれん草・小松菜・キャベツ 白菜・玉葱・ブロッコリー にんじん・大根・かぶ・かぼちゃ トマト(りんご・いちご・みかん メロン・すいか・梨・もも・ぶどう)

★はちみつ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す。

★離乳初期には積極的に果物を与える必要はありません。

### 初めの15日間の進め方表(例)

栄養素別食品	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)	🥄	🥄	🥄	🥄	🥄	🥄	🥄	🥄	→	→	→	→	→	→	→
ビタミン・ミネラル源 食品グループ (例・野菜)						🥄	🥄	🥄	🥄	🥄	🥄	→	→	→	→
タンパク資源 食品グループ (例・とうふ)											🥄	🥄	🥄	🥄	🥄

## 離乳初期のポイント & 注意点

この時期は、離乳食を飲み込むこと、離乳食の舌ざわりや味に慣れることが一番の目的なので、食べてくれないからといって心配する必要はありません。

### 量・タイミング

- ・ 離乳の開始は、おかゆから始めます。
- ・ 1日1品、小さじ1杯から始め、その後、母乳や育児用ミルクは飲みただけ飲ませます。
- ・ 1さじずつ増やし、赤ちゃんの様子を見ながら量を増やしていきます。
- ・ 最初は1日1回食から始め、1か月程度経ったら1日2回食にしてみましょう。
- ・ 食べ物の温かさは、人肌ぐらい(37度)まで冷ましてから与えましょう。

### 味つけ

- ・ 調味料は必要ありません。  
赤ちゃんの食の進みが悪い場合は、だし汁で野菜や豆腐などを煮てみましょう。

### 食べさせ方

①赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにする。

②スプーンの底を下くちびるの上のせて、赤ちゃんが口を開けて食べ物をとりこませるようにする。



③くちびるを閉じて、ごくんと飲み込むのを見守り、上手にできたら「よくできたね」とほめましょう。焦らず、ゆったりとした気分で進めましょう。



### 注意！



スプーンで食べさせる時に上あごにこすりつけないように注意しましょう。くちびるを閉じてスプーンを挟むことができず、飲み込むことができません。上くちびるで食べられるように水平に引き抜くようにしましょう。



## 離乳中期 生後7～8カ月頃

## モグモグ期



なめらかな離乳食から豆腐くらいの柔らかさにチャレンジします。

まずは、初期食に軟らかなつぶつぶを混ぜて、舌と上あごでつぶせる固さに慣らしましょう。

いろんな味や舌ざわりを楽しませてあげることが大切です。焦らず少しずつ、いろんな食材を食べさせてあげましょう。

### スタートの目安

移行する前に！ 3つのポイントをチェックしてみてください。

- ① 2回の離乳食を喜んで食べている。
- ② 水分を減らしたトロトロ状の離乳食を、口をモグモグ動かして食べられる。
- ③ バランスのとれた食事を1食で合わせて子ども茶碗1/2～1杯程度食べられる。

月齢だけでなく、赤ちゃんの様子を見て中期食に移行しましょう。

無理に進めてしまうと、嚙む力の発達に良くありません。



### 離乳食の進め方の目安

離乳食の回数		1日2回	
母乳・ミルクの回数		母乳：飲みただけ与える ミルク：1日3回程度＋食後	
離乳食の固さ (調理形態)		舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)	
1回あたりの量	I群 穀類	全がゆ(7倍がゆ) 50g～80g	
	II群 野菜・果物類	20g～30g	
	III群 魚	魚	10g～15g
		または肉	10g～15g
		または豆腐	30g～40g
	または卵	卵黄1個～全卵1/3個	
または乳製品	50g～70g		

厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」より

### 食べられるものリスト

炭水化物	たんぱく質	ビタミン
初期のものに加え、 コーンフレーク(無糖) 里芋	初期のものに加え、 鶏ささみ肉・しらす干し(塩抜き)・赤身魚 ツナ缶(水煮)・高野豆腐・カッテージチーズ プレーンヨーグルト・全卵(8ヶ月頃から)	初期のものに加え、 ピーマン・オクラ きゅうり・レタス

★はちみつは乳児ポ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す。

## 離乳中期のポイント & 注意点

### 量・タイミング

- ・母乳または育児用ミルクは離乳食の後に与えましょう。
  - ・赤ちゃんの頃から栄養バランスはとても大切です。  
健康に育つためにも主食・主菜・副菜のそろった食事を用意するようにしましょう。
- 【P3 参照】

### 食 材

- ・舌でつぶれるくらいにトロトロに柔らかく調理し、フォークやすり鉢などで粗くつぶします。
- ・卵は卵黄から全卵で食べられるようになります。(しっかり加熱はしましょう)。
- ・魚は白身魚だけでなく赤身魚も食べられるようになります。
- ・ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも使用できます。
- ・食べやすく調理した鶏肉(脂肪の少ない)、豆類、野菜、海藻など食べられる種類を増やしていきます。脂肪の多い肉類は避けましょう。

### 味つけ

- ・初期食と同様です。

### 食べさせ方

- ①一人で座れるようになってきたら、姿勢がキープできるよう、食事用の椅子と体の間にタオルなどを挟んで調整します。  
食べさせ方は、初期食と同様です。
- ②食べさせるときのコミュニケーションも大切にしてください。  
親の声かけや優しい笑顔で楽しい食事にしましょう。



### かまずに飲み込まないために！



赤ちゃんにもっと食べさせたいと、口の中に食べ物が入っているのに、次々に与えていませんか？

モグモグしている途中で食べ物を押し込むと、赤ちゃんはゆっくりモグモグできず、丸飲みの習慣がついてしまうので注意してください。



## 離乳後期 生後9～11カ月頃

## カミカミ期



後期になるといよいよ1日3回食になり、授乳量は自然に減り、必要な栄養素の60%以上を離乳食からとるようになります。徐々にトロトロの軟らかさから、歯ぐきでつぶせる軟らかさにしていきましょう。

離乳食の時間を徐々に調整していき、大人の食事と同じ時間に食べられるようにリズムを整える準備もしていきましょう。

家族と一緒に食卓を囲めるようになると、食事の時間がより楽しくなります。

### スタートの目安

移行する前に！ 2つのポイントをチェックしてみてください。

- ① 指でつまむと楽につぶれる固さの離乳食を、口をモゴモゴ動かして上手に食べる。
- ② バランスのとれた食事を、1食で合わせて子ども茶碗1杯程度食べられる。



### 離乳食の進め方の目安

離乳食の回数		1日3回
母乳・ミルクの回数		母乳：飲みただけ与える ミルク：1日2回程度＋食後
離乳食の固さ (調理形態)		歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)
1回あたりの量	I群	穀類  全がゆ(5倍がゆ)90g ～軟飯80g
	II群	野菜・果物類  30g～40g
	III群	魚  15g
		または肉  15g
		または豆腐  45g
		または卵  全卵1/2個
または乳製品  80g		

厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」より

### 食べられるものリスト

炭水化物	たんぱく質	ビタミン
中期までのものに加え、 ビーフン・春雨・マカロニ	中期までのものに加え、 青背魚・豚肉・牛肉・鶏肉 レバー・大豆(水煮)・納豆 プロセスチーズ	初期・中期のものに加え、 もやし・きのこ類・海藻類 ねぎ・ごま

★はちみつは乳児ポ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す。

## 離乳後期のポイント & 注意点

### 量・タイミング

- ・離乳食の量は食欲に応じて増やします。離乳食の後に、母乳または育児用ミルクを与えます。
- ・赤ちゃんの胃腸への負担も考えて3回目の食事は、19時頃までに終わるようにしましょう。

### 食 材

- ・9か月以降は鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーを取り入れましょう。ほうれん草や小松菜にも鉄分が多く含まれています。
- ・野菜は軟らかく調理し、細かく切り過ぎず、歯ぐきでつぶしやすいような大きさにします。

### 味つけ

- ・味つけは、風味づけ程度にします。だし汁を中心に、ごく少量のしょうゆ、食塩、砂糖、油分も使えます。大人が食べても味を感じない程度を意識しましょう。

### 食べさせ方

- ①食べさせ方は中期食と同様です。
- ②手づかみ食べにも挑戦させましょう！手づかみ食べが上手になると、目・手・口が協調して働き、スプーンやフォーク、箸も上手に使うことができるようになります。「自分で食べる」機能を発達させるためにも【手づかみ食べ】をさせてあげましょう。

### ポイント！

持ちやすい長さの食べ物を用意するのも良いです。  
床にシートを敷くなど食べこぼしてもいい環境を整えましょう。

- ③「どれがいいかな？」「これ食べてみようか？」などの声かけややり取りも行っていきましょう！



### フォローアップミルクについて

フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代替品ではなく、離乳食が順調に進んでいる場合は使用する必要はありません。

離乳食が順調に進まず、鉄不足などが心配される場合や、体重増加が見られない場合には、医師に相談して9か月以降に活用しましょう。



## 離乳完了期 生後 12 ～ 18 カ月頃

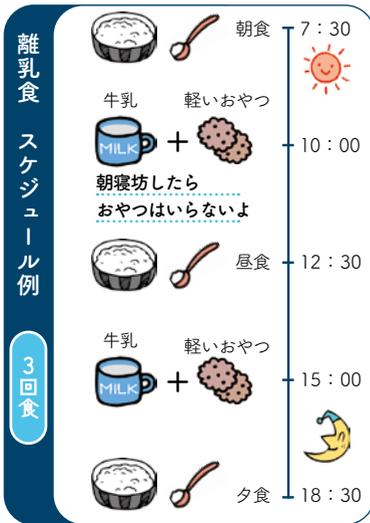
## パクパク期



1歳ごろになると、大人の食べ物よりも軟らかい物を歯ぐきでかんで食べられるようになる「パクパク期」になります。エネルギーや栄養素のほとんどを食事からとれるようになります。母乳または、育児用ミルクは一人一人の子どもの離乳の進行や完了の状況に応じて与えます。

### スタートの目安

栄養バランスのよい3回の食事をしっかりと、バナナくらいの固さの離乳食をよく食べられれば、パクパク期に進みます。



### 離乳食の進め方の目安

離乳食の回数		1日3回	
母乳・ミルクの回数		赤ちゃんの離乳の進行および完了の状況に応じて与える。	
離乳食の固さ(調理形態)		歯ぐきで噛める固さ(肉団子くらい)	
1回あたりの量	I群 穀類	軟飯 90g ～ ご飯 80g	
	II群 野菜・果物類	40g ～ 50g	
	III群	魚	15g ～ 20g
		または肉	15g ～ 20g
		または豆腐	50g ～ 55g
		または卵	全卵 1/2個 ～ 2/3個
または乳製品	100g		

厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」より

### 食べられるものリスト

炭水化物	たんぱく質	ビタミン
ほとんどのものが食べられるようになります。成長に合わせて食材を選びましょう。		



#### 食べさせ過ぎないもの

あぶらの多いもの  
加工品

#### 避けるべきもの

塩分の多い食べ物(漬物や梅干し等)  
噛み切りにくい食べ物(いか・たこ等)  
なまもの、そば、魚卵



## 離乳完了期のポイント&注意点

### 量・タイミング

- 完了食からは、牛乳を飲み物として使用できます。母乳やミルクの代わりに牛乳を飲ませてみましょう。

### 食 材

- 間食（おやつ）の目安は、一日1～2回です。おやつは甘いお菓子ではなく、食事に近いおやつを食べさせましょう。チーズやくだものなど、食事でとりきれない栄養をプラスできるように与えましょう。

※1～2歳のエネルギー量の目安：約100～150kcal／日

#### おすすめのおやつ



おにぎり  
1個：約150kcal



パン  
(菓子パンを除く)  
食パン6枚切り1枚：  
約150kcal



牛乳  
150ml：  
約100kcal



無糖ヨーグルト  
1カップ(75g)：  
約45kcal



チーズ  
6Pチーズ1個：  
約70kcal



芋類のおやつ  
さつまいも1/2個：  
約70kcal  
じゃがいも1個：約70kcal



果物  
りんご1/4個：約45kcal  
みかん1個：約45kcal



野菜スティック  
きゅうり1/2本：約7kcal  
にんじん1/4本：約7kcal



えだまめ  
20粒：約25kcal



とうもろこし  
1/8個：約40kcal



にぼし  
20尾：約20kcal



お子様せんべい  
2枚：約25kcal

### 味つけ

- 後期食と同様で、それぞれの食品の持つ味を生かしながら、薄味でおいしく調理します。

座ったときに  
ひじがテーブルに  
つく高さに調整する

### 食べさせ方

- 成長の様子を見てスプーンやフォークなどを使った食べる動きも取り入れてみましょう。
- 大人と一緒においしそうに食べる、食べたらほめるなどの工夫も大切です。遊び食べや散らかし食べが目立つようになるころです。食事に集中しない時は、ダラダラ食べさせず、時間を決めて切り上げましょう。



足が床(台)に  
しっかりつくように

## 食物アレルギー

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、食物アレルギーの予防効果はありません。

食物アレルギーが疑われる場合は、必ず医師の診断に基づいて進めましょう。子どもの成長のため、自己判断でむやみに制限するのはやめましょう。

新たに使用する食材は、1食につき1品としましょう。(症状が出たときに原因を特定しやすくするため)

### 特定原材料（発症数が多いもの）

えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵  
牛乳・落花生（ピーナッツ）



### 特定原材料に準ずるもの

アーモンド・あわび・いか・いくら・さけ・さば・牛肉・鶏肉・豚肉・大豆  
やまいも・オレンジ・キウイフルーツ・もも・りんご・バナナ・まつたけ  
ゼラチン・カシューナッツ・ごま

資料：消費者庁「食品表示法に基づく食品表示基準」



## 注意が必要な食べ物

はちみつ（黒蜜）

乳児ボツリヌス症になる恐れがあるので満1歳までは絶対に使用しないでください。最悪の場合、死に至ることもあります。



卵

卵白は食物アレルギーを誘発する可能性が高いです。最初は固く茹でてたゆで卵から卵黄だけを取り出し与えてみましょう。様子を見て、中期食以降で全卵に進めていきましょう。



牛乳

飲用とするのは、満1歳を過ぎてからにしましょう。調理用として、加熱して使用するのであれば、1歳前でも使用することができます。



## 🌸 <sup>ファイブ</sup>冷凍（フリージング）をするときの5ルール 🌸

ルール 1	<b>新鮮な食材で調理すること（購入したその日の内に）</b> 栄養も鮮度も日に日に落ちていきます。	
ルール 2	<b>しっかり加熱し、よく冷ましてから冷凍すること</b> 生ぬるい温度で細菌は繁殖します。	
ルール 3	<b>使用するときには必ず再加熱すること</b> 細菌が死滅させるために必ず行いましょう。 加熱後に食材がバサついていたら、お湯やだしでのばしましょう。	
ルール 4	<b>一度解凍したものは再冷凍しないこと</b> 細菌が繁殖する恐れがあります。	
ルール 5	<b>冷凍したら1週間以内に使用すること</b> 安全のために早めに使用しましょう。	

### フリージングの豆知識

- ・製氷皿を活用…だしや10倍がゆを小分けに冷凍できます。
- ・保存袋を活用…保存袋に料理を平らに入れて冷凍→使いたい分量を割って使用できます。
- ・冷凍に不向きな食品…水分や繊維の多いもの（きゅうり・レタス・トマト・ヨーグルトなど）

## 🌸 ベビーフードを上手に利用しよう 🌸

どんなつぶし具合なのか、味付けはどの程度なのかを、まず大人が味わって離乳食作りの参考にしましょう。

時間がない時や、献立に変化をつけたい時、不足しがちな栄養素を補いたい時、外出や旅行の時などにも役立ちます。

	選ぶとき	与えるとき
<b>こんなところに気をつけよう</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養成分表示や賞味期限を確認、赤ちゃんの発達に応じた商品を選ぶ。</li> <li>・2回食になったころからは、原材料の表示を見て様々な食材をとれるように意識しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・与える前に大人がひと口食べてみて、かたさや味を確認する。</li> <li>・温めて与える場合は、熱すぎないように温度を確認する。</li> <li>・開封後はすぐに与え、食べ残しは与えない。</li> </ul>

## 🌸 大人の食事の取り分けで離乳食作り 🌸

【大人の料理】の材料から取り分けて作ることによって最初から作るより手間もかからず、毎日の献立もバラエティー豊かになります。また、家庭の味を赤ちゃんに伝えることができます。

<b>取り分けのタイミング</b>	① まだ食べられない食材を入れる前
「〇〇する前」	② 味付けする前 ③ 油や油っぽい食材などを使う前

取り分け後は、月齢に合わせて、柔らかくなるように追加で加熱をしましょう!!

## だしの取り方

正しい味覚を覚える大切な時期であるので、だしの素でなく、自然のだし汁の味を教えましょう。

### 煮干し

味噌汁もぴったりの、力強いだし。〈味噌汁〉

- ① 1Lの水に 20g(10尾)の煮干しを入れて、30分置きます。その後、中火で加熱します。



- ② あくが出てきたらすぐにすくきましょう。沸騰して5分間加熱し、煮干しを取り出して完成。



時短ポイント

加熱せずに水につけておくだけでも、だしをとることができます。一晩漬けて冷蔵庫に入れておきましょう。

### 昆布

優しい風味で、じんわりとした旨みが広がる。〈煮物、味噌汁、お吸い物〉

- ① 1Lの水に 10gの昆布を入れて、30分置きます。その後、弱火で加熱します。



- ② 沸騰する直前で昆布を取出して完成。沸騰すると海藻臭さが出てくるので注意です。



時短ポイント

加熱せずに水につけておくだけでも、だしをとることができます。3時間〜一晩漬けて冷蔵庫に入れておきましょう。

### かつお節

香りよく、豊かな風味で上品な味わい。〈お吸い物、味噌汁、茶碗蒸し、煮物など〉

- ① 1Lの水を加熱し、沸騰したら火を止めて、かつお節 30gを入れます。1〜2分そのまま置きます。



- ② キッチンペーパーなどで濾して完成。



時短ポイント

かつお節は、だしパックに入れておくと、濾す手間が省けます。一度に多くのだしを取っておき、冷蔵・冷凍しておくことのできるため便利です。

ワンランク上の味を求めて

【昆布 + 煮干し】【昆布 + かつお節】でだしをとると料亭のような風味になります。2種類を組み合わせるときは、材料は半量でOK!  
だしの旨み + 塩 = 旨みがUP!! (相乗効果で旨みが増します。)



**Q：母乳ばかり欲しがりますが。**

3回食になりましたが、離乳食よりも母乳ばかり欲しがります。  
発育は順調のようですが…。

A：この時期に食事ですっかりカミカミしておかないと、噛む力が育たず、栄養面も心配です。離乳食を食べなければ母乳を与えないようにし、食後の授乳もやめる方向にもっていきましょう。食事の時間に空腹を感じるよう、たっぷり遊ばせて規則的な食事のリズムをつけることも大切です。

**Q：コップの練習はいつから？**

ほ乳びんやマグを卒業し、コップを始めるのはいつごろが適当でしょうか。

A：1歳の誕生日ごろを目安に、コップで育児用ミルクや牛乳を飲む練習を始めましょう。コップは持ち手があり、落としても割れないものを使いましょう。初めは少量入れ、大人が手を添えます。慣れてきたらひとりで飲ませてみましょう。なお、ミルクやイオン飲料など甘い飲み物が入ったほ乳びんを長時間くわえていることでむし歯になる危険性が高まります。歯の健康のためにも、1歳をめどにコップに切り替えていきましょう。

**Q：なぜ薄味でないといけないのですか？離乳食が終わったら大人と同じでも大丈夫？**

A：3ページにも記載しているとおり、赤ちゃんの味覚は敏感で、素材の味・薄味でおいしく食べることができます。濃い味付けに慣れてしまうとそればかり欲しがり、腎臓にも負担がかかります。離乳食を終え、幼児期・学童期においても、薄味調理を心がけてください。大人が濃い味付けを好むと、子どもも濃い味付けを好むようになりますので、大人も含めて、家族全員で薄味に慣れていきましょう。

**Q：冊子に記載されている食事の量を食べてくれません。**

嫌がって全く食べない時もあります。食事量が足りているか心配です。

A：冊子に記載されている食材のグラム数は、あくまで目安であり、多少の差があっても問題ありません。一人一人食べられる量や離乳食の進み具合は異なり、嫌がって食べない日もあります。【体重がしっかり増えている】【便がちゃんと出ている】【機嫌が悪くない】など成長に問題がなければ、心配し過ぎることはありません。著しく食事を食べない場合、体重が増えていない場合は、医療機関を受診しましょう。

**Q：離乳食を食べだしたら、便に変化がありました。大丈夫でしょうか？**

A：離乳食を始めたら、便で消化の様子を見てください。母乳や育児用ミルクだけだった時に比べ、色やにおいが変わってきます。

- ・便の中に食べたものがそのままの形で出てくる
- ・トマトの赤やかぼちゃの黄色など食べものの色が便に出る
- ・新しい食品を始めた時に、おなかがゆるくなる

このようなことが見られても、機嫌がよく、元気に過ごしているようなら心配はいりません。

## はじめての離乳食のすすめ



本冊子をデータでもご覧いただけます。

ご家族とご共有ください。

## えちぜん市 まるごと栄養ポータル



越前市ホームページの

食事や栄養の情報をご覧いただけます。

はじめての離乳食のすすめ（令和5年発行）

発行 越前市 健康増進課

電話 0778-22-3000（代表）

0778-24-2221（直通）