

離乳食講習会（ごっくん編）

清須市こども家庭課

はじめに

① 食事は楽しく！

離乳食は、これから一生続く食事のスタートです。「おいしいね」など声をかけながら、楽しい雰囲気食べましょう。食事が1日3回になる9か月からは、なるべく家族と同じ時間に食べさせるようにしましょう。

② 焦らずに進めましょう！

マニュアルどおりに進まなくても大丈夫です。赤ちゃんの体調・成長・発達の様子をよく見て進めましょう。

準備

- ① スプーン、フォーク、皿（割れない物がおすすめ）
- ② 調理器具、保存容器



開始の目安

生後5～6か月頃、以下の発達の目安を参考にしながら始めましょう。

- ◆ 首のすわりがしっかりしている
- ◆ 支えてあげると座ることができる
- ◆ 食べ物に興味を示す（大人が食べるのをじっと見る、食べたそうに口を動かすなど）
- ◆ 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

注意事項

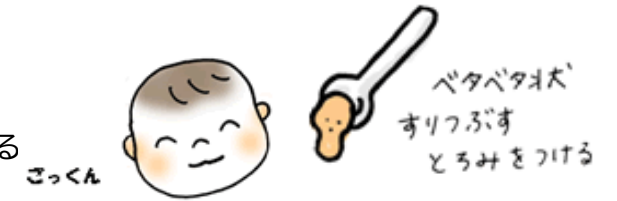
- ◆ 赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので、食器や調理器具はきれいに洗って熱湯消毒などをしましょう。離乳食をつくる前は、手をきれいに洗いましょう。離乳食を冷凍保存する場合は、1週間程度で使いきりましょう。また、解凍する場合は必ず再加熱して使いましょう。
- ◆ 初めて口にする食品は、離乳食用のスプーンで1日1さじにします。もし、体調が悪くなった場合にすぐに受診できるよう、医療機関の診療時間内（平日の午前中など）に与えましょう。食べたものを記録しておく、何が原因で症状が起こったかを振り返ることができます。
- ◆ 乳児ボツリヌス症予防のため“はちみつ”は1歳になるまで与えないようにしましょう。
- ◆ 牛乳を飲むのは1歳過ぎてからにします。ただし、7,8か月頃から離乳食の材料として使うことができます。



離乳のポイント

【生後5,6か月の目標】

- 離乳食の味や舌触りに慣れる
- 液体以外の物も「ごっくん」と飲み込めるようになる



【進め方の目安】

回数・時間	◆離乳食：1日1回 *開始して1か月ほどで1日2回食に進めることができます。 ◆授乳の回数・量 離乳食後に加えて、赤ちゃんが欲しがるだけ与えます。（母乳・ミルク共）				
	<例> 6時	10時	14時	18時	22時
食べ物の固さ	なめらかにすりつぶした状態 （ヨーグルトくらい、ポタージュ状）				
調理のポイント	◆赤ちゃんの様子を見ながら、1日1回1さじから始めます。 ◆野菜はやわらかく煮て、すりつぶすか、裏ごしします。 ◆慣れてきたら、豆腐や白身魚（かれい、たい、さけなど）、固ゆでした卵黄もと入れていきます。 ◆味付けはしないで、素材の味を伝えていきましょう。 ◆飲み込みにくい食材は、水溶き片栗粉でとろみをつけたり、おかゆに混ぜたりして飲み込みやすくします。				

*体調を崩したときは、無理して離乳食を進めずいったんお休みする、おかゆのみにするなどしてもよいです。下痢、嘔吐、湿疹などの症状が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

【進め方の例】

*赤ちゃんの成長には個人差があります。食欲や成長・発達の状況に応じて進めましょう。

	1日目	2日目	3日目	4日目以降	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
おかゆ				様子に変化がなければ、その子に応じて量を増やす												
野菜				おかゆに慣れたら野菜を開始する												
たんばく質																

10倍がゆを離乳食用スプーン1杯から開始
離乳食用スプーン約3杯＝計量スプーン小さじ1杯

1つ目の野菜に慣れたら
次の野菜を開始

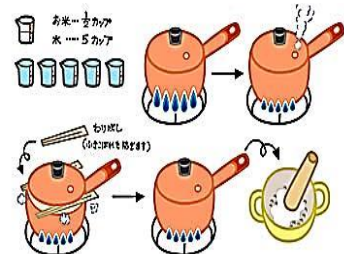
作ってみよう！基本の離乳食

♡ おかゆ ♡

材料

お米・・・・・・・・・・1/2 カップ

水・・・・・・・・・・5カップ



10 倍がゆ 作り方

- ① 米は洗ってざるに上げ、水気を切って 30 分おく。
- ② 鍋に米 1：水 10 の割合で入れ、中火にかけて沸騰したら弱火にして 40 分程度ゆっくり炊く。

	10 倍がゆ	7 倍がゆ	5 倍がゆ（全がゆ）
米から作る場合	米 1 に対し、水 10	米 1 に対し、水 7	米 1 に対し、水 5
ご飯から作る場合	ご飯 1 に対し、水 5	ご飯 1 に対し、水 3.5	ご飯 1 に対し、水 2.5

*ご飯からおかゆを作る場合は、水は、米から作る場合の半分の量にします。

♡ 昆布とかつおのだし ♡

<材料>

水・・・・・・・・・・660ml

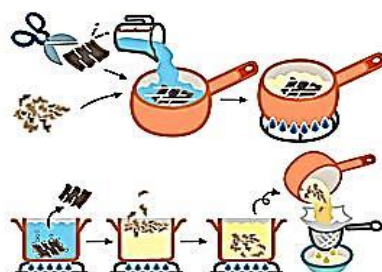
だし昆布・・・・・・・・6g

かつお節・・・・・・・・12g

*ごくまれにかつおだしでアレルギーを
起こすことがあります。最初は昆布のみ
のだしから始めましょう。

だしの取り方

- ① 昆布は水に 30 分位浸けてから弱火にかける。
加熱中はふたをしない。
- ② 昆布の表面に小さな泡が出てきたら昆布を取り出し
かつお節を入れる。ひと煮立したら火を止める。
- ③ かつお節が沈みかけたらキッチンペーパーでこす。



♡ 野菜スープ・野菜ペースト ♡

<材料>

野菜 3～4 種類・・・・150g 位

水・・・・・・・・・・500ml

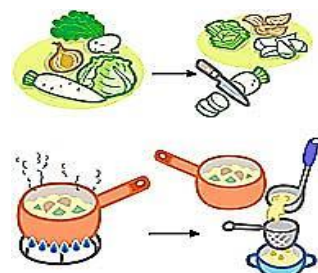
野菜スープの作り方

- ① 野菜をざく切にし、水を入れた鍋に入れ、中火にかける。
 - ② 野菜がやわらかくなったら、ザルなどでこす。
- * おかゆや野菜ペーストをのばす時に利用します。

野菜ペーストの作り方

- ③ やわらかくなった野菜を裏ごすなどしてなめらかにし、②の
野菜スープや昆布だし、白湯などでペーストにする。

*「白湯(さゆ)」とは、水を沸かしただけで何も入れていないお湯のことです。



食べさせ方・声のかけ方

～声をかけながら、楽しく食べられるようにしましょう～

抱いていても、いすに座らせる場合でも、赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにすると、食べさせやすくなります。平らなスプーンを使い、下唇にスプーンを置いて上唇ではさむまで待ちましょう。流し込みしないように、ひとくちずつ「ごっくん」を待って、次のひとくちを入れるようにしましょう。



【ポイント】

- ・上あごや上唇に
こすりつけない
- ・スプーンに食品を
山盛りにしない
- ・スプーンを口の奥に
押し込まない

市販のベビーフードについて

- ◆忙しい時、ママの調子が悪い時、外出する時など、上手に利用しましょう。
災害時の備えとしても便利です。
- ◆1日2回食になったら、ご飯やパンなどの「主食」、野菜を使った「副菜」と果物、たんぱく質性食品の
入った「主菜」がそろるようにしましょう。手作りのものと組み合わせるなどして、ベビーフードに
頼り過ぎないようにしましょう。

災害時の備え

災害直後は、衛生面・栄養面、固さなどに配慮した離乳食を準備することが難しいと考え 3 日分は食
の備えを確保しておきましょう。

□粉（または液体）ミルク、哺乳瓶、乳首、ガーゼ、調乳用の水、紙コップ

*紙コップは、ミルクを飲ませるときに使います。

□水、離乳食（レトルト、瓶など）スプーン、皿

□食物アレルギーがある場合はその対応食 など

困ったときは

毎月実施している「乳幼児健康相談（予約制）」「食事なんでも相談（予約制）」をご利用ください。
詳しくは「清須市母子保健事業日程表」「広報」「清須市ホームページ」などでご確認ください。上記以
外に、電話相談や来所相談も随時受け付けていますので、こども家庭課までお電話ください。

【お問合せ】清須市役所こども家庭課

☎ 052-400-2911