

離乳食講習会（ごっくん編）

清須市健康推進課

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、楽しい雰囲気でお食べしましょう。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お願いします。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に、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、赤ちゃんが欲しいだけ与えます。(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りに入れていきます。 ◆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、水溶性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】

	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
主食(穀類)								5～6さじまで増やす						
副菜(野菜)												増やしていく		
主菜(豆腐・白身魚・卵黄)														

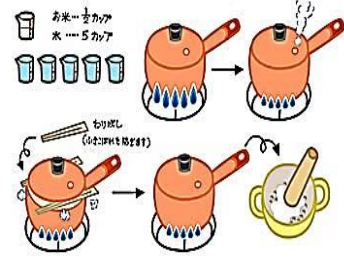
*赤ちゃんの成長には個人差があります。食欲や成長・発達の状況に応じて進めましょう。

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 ♡

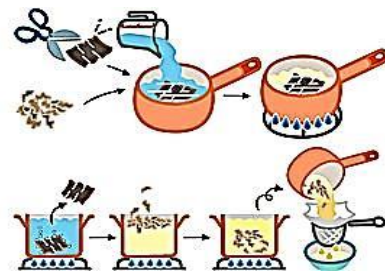
<材料>

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

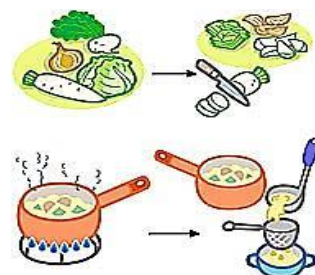
野菜スープの作り方

- 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」「スマートフォン用アプリ キヨスマ」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、健康推進課までお電話ください。

【お問合せ】清須市役所健康推進課
☎ 052-400-2911