

生後5か月頃から
始めましょう

離乳食ガイド



赤ちゃんのペースに合わせましょう

母乳やミルクだけを飲んでいた赤ちゃんにとって、固形食へと移行するのは大きな変化。最初からうまくいかないのは当たり前です。あせらず、ゆっくり、赤ちゃんのペースに合わせて、楽しんで進めましょう。

離乳食はいつから始める？

赤ちゃんの発達には個人差があるため、まずは赤ちゃんの様子をしっかり観察しましょう。5~6か月頃になって、以下のような様子が見られたら始めどきです。

赤ちゃんのご機嫌がよくて、ママにも時間のゆとりがあるときにスタートしましょう。

- 首の座りがしっかりしている
- 5秒くらい座れる
- 大人の食べているものに興味を示す
- 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



本ガイドは、以下を基に作成しています。

厚生労働省：授乳・離乳の支援ガイド

厚生労働省：令和元年度子ども・子育て支援推進調査研究事業「『授乳・離乳の支援ガイド』の普及啓発に関する調査研究」、生後5か月からの「離乳スタートガイド」

生後5か月からの「離乳スタートガイド」 別添スケジュール

離乳食の進め方の目安

		<div style="display: flex; align-items: center;"> 離乳の開始 離乳の完了 </div>		
以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。				
	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食べ方の 目安	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの様子を見ながら1日1さじずつ始める。 母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日2回食で食事のリズムをつけていく。 いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
1回当たりの 目安量	食べる量は、“目安”です。 この通りにいなくても、成長曲線のカーブに沿っているなら大丈夫です。			
I 穀類 (g)	つぶしがゆから始める。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯80	軟飯90～ご飯80
II 野菜・果物 (g)	すりつぶした野菜等も試してみる。	20～30	30～40	40～50
III 魚 (g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	10～15	15	15～20
又は肉 (g)		10～15	15	15～20
又は豆腐 (g)		30～40	45	50～55
又は卵 (g)		卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
又は乳製品 (g)		50～70	80	100
歯の萌出の 目安		乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。	
摂食機能の 目安	口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。	舌と上あごでつぶしていくことが出来るようになる。	歯ぐきで潰すことが出来るようになる。	歯を使うようになる。

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える。

初期（生後5～6か月頃）

- まずは食べることに慣れること。
- 飲み込むこと（ゴックン）を覚える時期です。

離乳食の食べさせ方と授乳の目安

- 1日1回
- まずはたくさん食べることよりも、口に入った離乳食を唇を閉じて飲み込めるようになることが目標。
- 新しい食材は、赤ちゃん用スプーンで1さじ量で試し、食物アレルギーの反応や消化の状態を見ながら少しずつ進めていきましょう。
- 母乳や育児用ミルクは、赤ちゃんの欲しがるだけあげましょう。



はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは**使いません**。
(お母さんは食べても大丈夫です。母乳には影響しません。)

食べ物の硬さ（調理形態）

- ペースト状から始めましょう。
- 調味料は使わずにだしと素材の味をいかしましょう。

1週目：つぶしがゆから始める

2週目：すりつぶした野菜なども試してみる

3週目：慣れてきたらつぶした豆腐・白身魚、卵黄など（加熱したもの）を試してみる

ポイント

- 授乳時間を規則正しくしましょう。
- 1日1回、午前中に離乳食をあげましょう。
- はじめは調味料を使いません。
- 昆布・かつおだし・野菜スープは使うことができます。
- 離乳食の開始前から果汁を与える必要はありません。
- ゴックンと飲みやすいポタージュ状からヨーグルト状に変化させていきましょう。

スケジュール例

6:00



10:00



14:00



18:00



22:00



Step1 “おかゆ“に挑戦してみましよう！

離乳食のはじめは10倍がゆから、
少し慣れたら7倍がゆへ
お子さんの様子を見ながら変化させましょう。
まずはつぶしがゆから始めます。

<米の状態から作る場合>

米と水の割合	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ (全粥)
米	1	1	1
水	10	7	5

<鍋を使う>

1. 米は洗い、鍋に米と水を入れる。米が白くなるまで20分程度水につける。
2. 弱火で40分程度煮て、10分程度蒸らす。
3. 必要に応じて、すりつぶす。

※分量や火加減は、様子を見ながら調整しましょう。



<ご飯の状態から作る場合>

※あくまで目安です。赤ちゃんの様子を見ながら調整しましょう。

ご飯と水の割合	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ (全粥)
ご飯	1	1	1
水	5	3	2



<鍋を使う>

1. ご飯と水を鍋に入れ、ごはんをほぐして蓋をし、火にかける。
2. 沸騰したら、ふたをずらして弱火でご飯が柔らかくなるまで煮る。
(約10~15分)

1. 火を止めて、7~8分ほど蒸らす。
2. 必要に応じて、すりつぶす。



<電子レンジを使う>

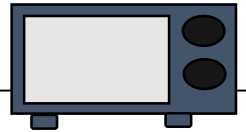
1. 耐熱容器にご飯と水を入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジで600Wで3~4分加熱する。
2. ラップをしっかりと付け直し、10分程度蒸らす。
3. 必要に応じて、すりつぶす。



Step2 すりつぶした野菜を試し、慣れてきたら

豆腐や白身魚をすりつぶしたのものにも挑戦してみましょう！

- ブレンダーやミキサーがあると便利です。なくてもすり鉢とすりこぎで代用することができます。100円ショップにも売っています。
- 葉物野菜(ほうれん草など)は、あくがあるので、やわらかく茹でてから。茹でて終わったら、水につけてあくをとりましょう。水にさらすことで、更にえぐみをとることができます。またすりつぶしてから水を加えてとろみをつけましょう。
- 豆腐はゆでて、すりつぶし、お湯でのばしましょう。
- 白身魚もゆでて、すりつぶし、お湯を加えながらポタージュ状にします。



	重量(g)
かぼちゃ	10g強
水	大さじ1
水(のばす用)	小さじ1

1. かぼちゃはワタをとり、洗う。
2. 耐熱容器に入れて水(大さじ1)を加え、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。
3. 皮をむいて、すりつぶす。
4. 水(小さじ1)を加えてのばす。
※赤ちゃんの好みに合わせて水を足してもOK。

とりわけた食材をつぶしたり、のばしたりすることに使ってみよう！

“基本のだし・野菜スープ”のレシピ

<基本の野菜スープ>

1. にんじん・玉ねぎ・キャベツ・じゃがいもなどの野菜を大きめに切り、小鍋に入れ、野菜がかぶるぐらいの水を注ぐ。
2. 柔らかくなるまで煮る。
3. その野菜スープを使う。

<基本のだし> ※大人の汁物1杯分

1. 鍋に水200mlを入れ、5cm角に切っただし昆布を入れ、10分くらい置いておく。
 2. 火をかけ、沸騰する寸前にだし昆布を取り出す。
 3. かつお節2gを入れ、1分間沸騰させる。
 4. 火を止めて、かつお節が沈みだしたら、ザルなどでこす。
- ※ こさずにおいておくと生臭くなります。

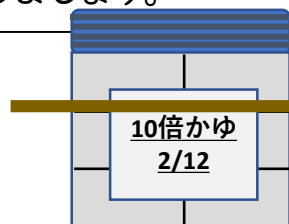
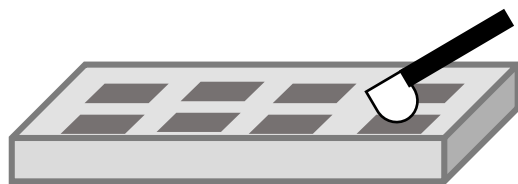
<簡単だしの作り方>

急須の網にかつお節パック3~4gを1袋入れ、150ccの熱湯を注ぎ、ふたをせず約10分ほど置いてこす。

▼フリージングについて

離乳食は1回に使う量が少ないので、たくさん作って冷凍しておくと便利!

- 新鮮なものを使いましょう。
- 使用する1回分ずつ小分けにして冷凍しましょう。
- 油性ペンで品名、冷凍した日にちを書いておきましょう。
- 冷凍保存したものは1週間を目安になるべく早く使い切りましょう。
- 使用するときは凍ったまま再加熱しましょう。水分の少ない食材などは、水分を加えて加熱しましょう。
- 解凍する際に電子レンジを使用する場合は、使えない容器があるので事前に確認しましょう。
- 人肌に冷ましてから食べさせてください。
- 解凍後に余った分は再冷凍せずに廃棄してください。
- 保存用袋の場合は、平らにのばして、空気を抜きます。菜箸で折れ目をつけると使いやすいです。使う分だけ割って解凍しましょう。
- 製氷皿の場合は、空気に触れないように蓋をして冷凍しましょう。



▼衛生面のポイント

子どもは細菌への抵抗力が弱いので、食材や手指、調理器具などの衛生面に注意しましょう。

- 新鮮な食材を使用しましょう
- 十分に加熱をしましょう。
- 食べ残しは与えないようにしてください。
- 調理前は手洗いをしましょう。
- 調理器具に汚れが残っていると細菌が繁殖しやすいので、調理器具の洗浄はしっかりしましょう。

▼スプーンでの食べさせ方



これはNG!

- × 口の中までスプーンを入れる
- × 上あごに擦り付ける

①スプーンを下唇の上にちょこんと置き、口が開いて取り込むのを待つ。



②上くちびるで挟んで取り込むのを待ってから、スプーンをゆっくり水平に引く。



③ゴックンを待ってから次のひとさじ。こぼしたら優しくスプーンですくってあげる。



中期（生後7～8か月頃）

- ・ 歯が生え始め、豆腐の硬さ程度のものを、舌と上あごでつぶして食べます。

離乳食の食べさせ方と授乳の目安

- ・ 1日2回
- ・ 味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう。
- ・ 鉄が不足してくる時期なので、鉄の摂取を意識した食材（大豆製品・卵・小松菜・ほうれん草・まぐろ・豚肉・牛肉・青背の魚・レバー）を取り入れて。
- ・ まだ栄養の中心は母乳や育児用ミルク。母乳は赤ちゃんが欲しいだけ。育児用ミルクは1日3回程度あげましょう。

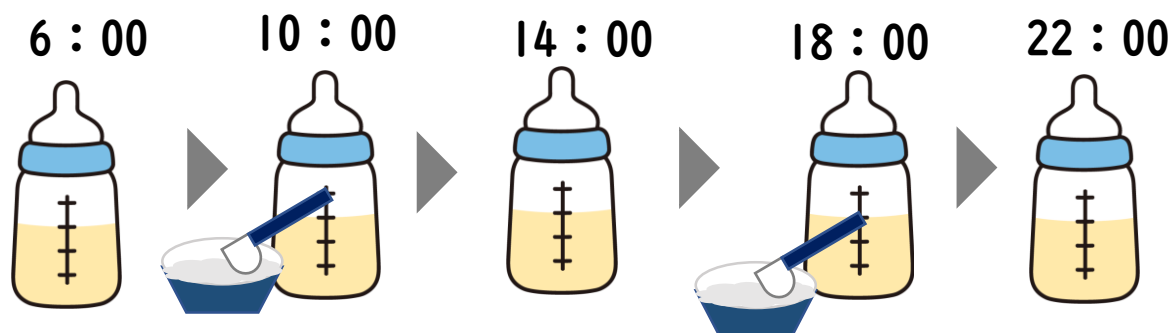
食べものの硬さ（調理形態）

- ・ ペースト状のものを上手にゴックンできるようなら、そろそろ硬さを次のステップへ。指で簡単につぶせる豆腐ぐらいの硬さが目安。
- ・ とろみをつけると口の中でまとめて飲み込みやすくなります。
- ・ 少しずつ調味料（しょうゆ、みそ等数滴から）で味をつけ始めてもOK。

ポイント

- ・ 主食・主菜・副菜のそろったメニューを考えましょう。
- ・ 基本的な生活リズムをつくるために、決まった時間に与えましょう。日中は散歩や遊びを中心にするなど生活にメリハリを。
- ・ 離乳食がすすみ、食べられるものが増えますが、食後の授乳はまだ必要な時期です。
- ・ 食べにくい時は、飲み込みやすいようにとろみをつけましょう。

スケジュール例



離乳食づくりを楽にするテクニック

いろいろ食べて欲しいと願っていても、忙しい日常の中では用意することはなかなか難しいです。

ベビーフードは、手作りの離乳食と合わせることで食品数、調理形態を豊かにしてくれます。また手作りするときに食材の硬さや大きさが参考になります。備蓄食品として災害時にも役立ちます。

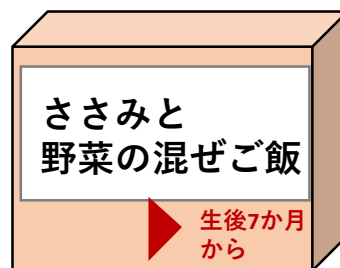
▼ ベビーフードを利用するとき気をつけること

- 子どもの月齢や固さの合ったものを選び、与える前は大人が一口食べて確認しましょう。
- 温めて食べさせる場合は、熱すぎないように温度を確かめましょう。
- 離乳食を手作りする際の参考にしましょう
(食材の大きさ、固さ、とろみ、味付け等)。
- 外出や旅行のとき、時間のないとき、メニューを1品増やしたいとき、メニューに変化をつけるとき等、用途にあわせて上手に選択しましょう。
- 6か月以降は鉄欠乏性貧血を起こしやすいので、鉄を含む食品を使ったベビーフードを利用するのも便利です。
- 離乳食が進み、2回食になったら、主食・主菜・副菜のそろうように選びましょう。
- 原材料名表示を確認しましょう。
- 開封後はすぐにあげるようにして、残ったものはあげないようにしましょう。

献立の不足を補うときに



月齢にあったものを



後期（生後9～11か月頃）

- 食べ物を前歯で噛み切って、歯ぐきでモグモグ食べられるように。
- 自分で食べたい、触りたいが旺盛になります。
- 9か月を過ぎると、食べ物をつかんだり、つぶしたりして様々な感触を楽しみだします。これは食べ物の形や感触を手で触れて学んでいる証。

離乳食の食べさせ方と授乳の目安

- 1日3回
- 母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日2回程度あげましょう。

食べ物の硬さ（調理形態）

- 歯ぐきでつぶせる食べごろのバナナが硬さの目安。
- スティック状のものから手づかみ食べの練習もスタートして。
- 食べる楽しさを知るために、よく噛めるもの、簡単に飲み込めるもの、つぶしながら食べるものなど、様々な食感を取り入れて。

ポイント

- 朝は早く起こし、離乳食は決めた時間に与えるなど、生活リズムをつけましょう。
- 3回目の離乳食は、夜遅くならないようにしましょう。
- 授乳のタイミングによって、離乳食を食べる量に影響するので、時間に気を付けましょう。
- 手でつかめるものもあげましょう。コップで飲む練習をしましょう。
- よく噛んでいるか見てあげましょう。

スケジュール例

6:00



10:00



14:00



18:00



22:00



完了期（生後12～18か月頃）

- かじったり、噛んだりが上手に。
- 手づかみ食べが中心ですが、前歯でかじりとり、ひとくち量を覚え、次第にスプーンやフォークを使いたがるようになります。
- 自分で食べられるようになるための練習です。
- 赤ちゃんの自由にできる環境を整えましょう。

離乳食の食べさせ方と授乳の目安

- 1日3回+補食（おやつ）1～2回
- 食事の合間に「補食（おやつ）」を加えましょう。
- 補食にはお菓子より果物やいも類などを。
- 母乳や育児用ミルクは食欲や成長に応じてあげましょう。

食べ物の硬さ（調理形態）

- 軟飯からご飯に。薄味を基本に、バランスのよい献立を心がけて。
- 肉団子ぐらいの硬さで、手づかみできる大きさのものを取り入れて。

ポイント

- 朝食は1日の始まりの食事です。たっぷり外遊びができるように、しっかり食べさせましょう。もちろん大人も。
- 思いっきり遊ばせて、食欲がわくようにしましょう。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ等も少しずつ行っていきましょう。
- 15時のおやつは夕食までの時間と体の動きを意識して食べ過ぎないようにしましょう。
- 夕食は遅くならないようにしましょう。

スケジュール例

7:00



朝食

10:00



おやつ

12:00



昼食

15:00



おやつ

18:00



夕食

▼ 手づかみ食べは大切

ポイント1

初めはスティック状のゆで野菜などからスタート

慣れてきたら、小判型など形状を変えて。最初は歯茎で噛める柔らかさのもの、徐々におにぎりなどもいいでしょう。



ポイント2

汚れてもよいエプロンを



ポイント3

床にビニールシート等を敷いておけば後片付けも楽



引用：厚生労働省：令和元年度子ども・子育て支援推進調査研究事業「『授乳・離乳の支援ガイド』の普及啓発に関する調査研究」、生後5か月からの「離乳スタートガイド」別添スケジュールを加工して作成

▼ 離乳食期に与えないでほしいもの

- × はちみつ(1歳まで)
- × 牛乳(1歳までは加熱調理のみ)
- × 香辛料(1歳まで)
- × 肉・魚・卵の生もの
- × カフェイン
- × のどに詰まりやすいもの



▼ 幼児期の食事について

- ・ 「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えましょう。
- ・ 主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。もちろん大人も。
- ・ 主食・主菜・副菜はそれぞれ大人の1/2弱程度です。
- ・ 果物も大人の1/2程度にしましょう。
- ・ 味付けは薄味で、食材の自然の味をいかしましょう。
- ・ 3回の食事ではとりきれないものをおやつとして補いましょう。
(おにぎり+麦茶、ふかしいも+牛乳など)
- ・ お菓子や甘い飲み物(ジュース類、乳酸菌飲料)などは、なるべく控えるようにしましょう。

九十九里町役場健康福祉課健康指導係

〒283-0195 九十九里町片貝4099

TEL 0475-70-3182

FAX 0475-76-7541