

★すくすく離乳食教室★ 初期・中期（5～8か月頃）

～ 離乳食の話 ～



桑名市役所 子ども総合センター 母子保健係

離乳食を始める前に…

「離乳」って？

資料
表紙

乳児の成長に伴い、母乳または育児用ミルクなどの乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から幼児食に移行する過程

離乳食を始める前の赤ちゃんにとって、最適な栄養源は乳汁（母乳や育児用ミルク）です♪

♪おばあちゃん世代の時から変わったこと♪

✿離乳食の準備として果汁やイオン飲料はあげなくて大丈夫♪

資料
表紙

離乳食を始める前に…

離乳食をすすめる目的

- ミルクや母乳以外の味に慣れる
- 哺乳瓶以外の器具に慣れる
- いろいろな食材を体験する
- 「飲み込む」、「かむ」ことを月齢や発達に応じて覚える
- 1歳6か月頃までに栄養の大部分を食事からとれる

いざ！離乳食…

資料
P2

離乳食を始める時期の目安

5か月を過ぎて…

- ☑ 首がしっかりすわっている
- ☑ 支えてあげれば座れる
- ☑ スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる
- ☑ 家族の食事を見て興味を示したり、よだれを出したりする

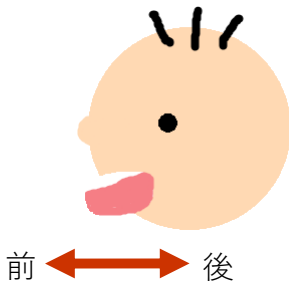


上記のような様子が見られたら…

♪ 離乳食を始めてみましょう ♪

5～6か月頃（離乳初期）

赤ちゃんの様子



- 舌が前後に動く
- 取り込んだ食べ物は口の中で舌を前後に動かし、奥へ移動させ、唇を閉じてゴックンと飲み込む



なめらかにすりつぶした状態（ポタージュ状）
のものしか食べられない

5～6か月頃（離乳初期）

離乳食をたべさせてみよう！

♪食べさせ方♪

- ①スプーンで赤ちゃんの下唇をちょんちょんと軽く刺激する
- ②赤ちゃんが口をあけて、スプーンにのっている食べ物を口の中に取り込む（赤ちゃんが自分で取り込むまで待つね）
- ③赤ちゃんの口から水平にスプーンを引き抜く

＊べーっとこぼしてしまうことがあります。こぼれたものをスプーンですくい、再度口の中に入れてあげましょう

＊赤ちゃんが口を閉ざしてしまったりスプーンを舌で押し返そうとするなら3、4日お休みして再度挑戦！

資料
P2

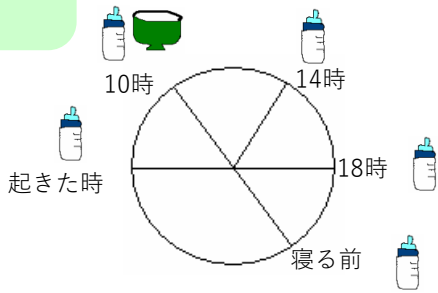
5～6か月頃（離乳初期）

離乳食をたべさせてみよう！

あげるタイミング

□ 授乳の前

□ できれば午前中



✿午前中をオススメしているのは、万が一食物アレルギーの反応が出ても、午後から医療機関を受診できるからです。ただし、ママ・パパが午前中は忙しく、午後の方がゆとりを持って取り組める場合は、午後からにしましょう。（夕方以降は避けてね）

♪これも大事♪
赤ちゃんの機嫌が良く、
ママ・パパに余裕がある時に

資料
P2

5～6か月頃（離乳初期）

開始のころのすすめ方の目安

★開始のころのすすめ方の目安…初めての食品はひとさじ から 小さい1杯
＝赤ちゃんスプーン2杯）

		日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17～30
主食	穀類 いも類	重湯 つぶしがゆ じゃがいも	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	5～6さじ						
副菜	野菜	裏ごし野菜						✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
主菜	たんぱく質源	裏ごし豆腐 白身魚すり流し プレーンヨーグルト 焼き麩 卵黄（少しずつ）																	

離乳食
1日目

赤ちゃんによって進み具合はさまざまです。あくまでも目安としてください。

資料
P2

5～6か月頃（離乳初期）

離乳食 1 日目



□重湯やつぶしがゆ（小さじ1杯）

離乳食の後は、母乳やミルクを欲しがるだけあげましょう

✿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目的です

資料
P2

5～6か月頃（離乳初期）

開始のころのすすめ方の目安

★開始のころのすすめ方の目安…初めての食品はひとさじ から =小さじ1杯 =赤ちゃんスプーン2杯)

			日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17～30
主 食	穀類 いも類	重湯 つぶしがゆ じゃがいも		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	5～6さじ						
副 菜	野菜	裏ごし野菜								✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
主 菜	たんぱく質源	裏ごし豆腐 白身魚すり流し プレーンヨーグルト 焼き麩 卵黄（少しずつ）																		

赤ちゃんによって進み具合はさまざまです。あくまでも目安としてください。

資料
P2

5～6か月頃（離乳初期）

離乳食 7 日目



離乳食の後は、母乳やミルクを
欲しがらだけあげましょう

- つぶしがゆ（小さじ3杯）
- 裏ごし野菜（小さじ1杯）

初めての食品はひとさじ（小さじ1杯）から

✳新しい食品をあげる時は1日1種類とすることで、その食品へのアレルギー反応の有無が
確認できます。量はひとさじにしましょう。

資料
P2

5～6か月頃（離乳初期）

開始のころのすすめ方の目安

★開始のころのすすめ方の目安…初めての食品はひとさじ から

日			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17～30
主 食	穀類 いも類	重湯																	全 体 で 10 さ じ 位
		つぶしがゆ じゃがいも	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				5～6さじ			
副 菜	野菜	裏ごし野菜							✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		裏ごし豆腐 白身魚すり流し プレーンヨーグルト 焼き麩 卵黄（少しずつ）																	
主 菜	たんぱく質源																		

離乳食
14日目

赤ちゃんによって進み具合はさまざまです。あくまでも目安としてください。

資料
P2

5～6か月頃（離乳初期）

離乳食14日目

離乳食の後は、母乳やミルクを
欲しがるだけあげましょう



□つぶしがゆ（小さじ5～6杯）

□裏ごし野菜（小さじ2杯）

□裏ごし豆腐（小さじ1杯）

味付けはまだ必要ありません

✳️素材の味をいかし、だし汁程度にしましょう。

資料
P2

5～6か月頃（離乳初期）

開始のころのすすめ方の目安

★開始のころのすすめ方の目安…初めての食品はひとさじ から =小さじ1杯 =赤ちゃんスプーン2杯)

日			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
主食	穀類 いも類	重湯																														
		つぶしがゆ じゃがいも	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
副菜	野菜	裏ごし野菜							✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		裏ごし豆腐 白身魚すり流し プレーンヨーグルト 焼き麩 卵黄（少しずつ）																														
主菜	たんぱく質源																															

全
体
で
10
さ
じ
位

離乳食
30日目

赤ちゃんによって進み具合はさまざまです。あくまでも目安としてください。

5～6か月頃（離乳初期）

資料
P2

離乳食30日目

離乳食の後は、母乳やミルクを
欲しがるだけあげましょう



□ つぶしがゆ（小さじ5～6杯）

□ 裏ごし野菜（小さじ2～3杯）

□ 裏ごし豆腐（小さじ2～3杯）

ポタージュ状で上手に食べられるようなら、ヨーグルト
ぐらいのかたさへ

5～6か月頃（離乳初期）

資料
P2

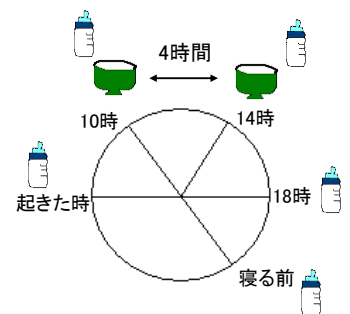
離乳食開始から1か月過ぎたら

離乳食は一日2回へすすめます

□ 1回目と2回目は4時間程度あけましょう

□ 時間はなるべく変えないようにしましょう

□ 2回目の離乳食は1回目の1/3程度の量
から徐々に増やしましょう



資料
P2

5～6か月頃（離乳初期）

離乳初期（5～6か月）のまとめ

- 5 か月を過ぎて、首がしっかりすわるなどのサインが見られたら、離乳食を始めましょう
- 離乳食をあげる時間は、一日の中で赤ちゃんが機嫌の良い時間帯で、ママ・パパに余裕がある時に

資料
P2

5～6か月頃（離乳初期）

離乳初期（5～6か月）のまとめ

- 一日ひとさじから始め、徐々に量を増やします
- 離乳食のかたさは、なめらかにすりつぶした状態（ポタージュ状）から始めます
- 味付けは、素材の味をいかし、だし汁程度に
- 離乳食の後は欲しがるだけ授乳します

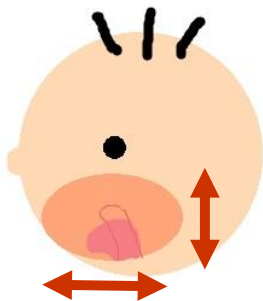
7～8か月頃（離乳中期）

離乳中期（7～8か月）

- 1日2回の離乳食
- 離乳初期より食品の種類が増える
- 味付けはまだ不要ですが、しょうゆを1滴など味に変化をつけても良いでしょう

7～8か月頃（離乳中期）

赤ちゃんの様子



- 舌が前後に加え上下にも動く
- 食べ物を舌で上あごに押し付けてつぶし、食べることができるようになる

舌でつぶせるかたさ

（3～5mm程の大きさに絹ごし豆腐
ぐらいのかたさ）のものが食べられる

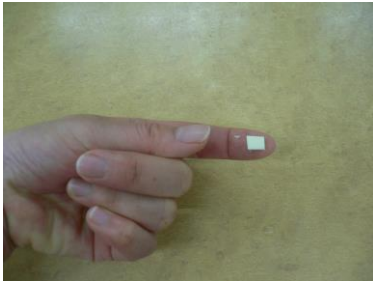
資料
P3,7

7～8か月頃（離乳中期）

離乳食のかたさ・かたち

◎かたさは、絹ごし豆腐ぐらいのかたさ

◎かたちは、粗くつぶしたもの→3～5mm程のつぶつぶ



7～8か月頃（離乳中期）

資料
P7

何をどれだけ？ 1回あたりの目安量

離乳食後は
ほしがるだけ
授乳を！

主食	穀類（g）	全粥 50～80
副菜	野菜・果物（g）	20～30
主菜	魚（g）	10～15
	または肉（g）	10～15
	または豆腐（g）	30～40
	または卵（個）	卵黄1～全卵1/3
	または乳製品（g）	50～70

資料
P3

7～8か月頃（離乳中期）

ステップアップの食材

- 魚（マグロ、サケ）
- 鶏ささみ
- 納豆
- さつまいも
- わかめ・ひじき
- きのこと類



< 離乳中期で使えるたんぱく源の例 >

7～8か月頃（離乳中期）

鉄分不足に気をつけよう

お母さんからもらった鉄分の体内保有量が減っていきます
離乳食にも鉄を多く含む食品を取り入れましょう

★鉄を多く含む食品

- | | |
|-----------------|---------|
| ● 赤身の魚（マグロ、カツオ） | ● ほうれん草 |
| ● レバー | ● 小松菜 |
| ● 納豆 | |

など

育児用ミルクなどにも鉄が添加されています。上記の食材が使いにくい時期におすすめです。
離乳食にも上手に取り入れてみましょう

7～8か月頃（離乳中期）

気をつけたい食材

- 生もの ⇒ 2歳以降
- そば ⇒ 1歳過ぎから慎重に
- はちみつ ⇒ 1歳以降

7～8か月頃（離乳中期）

食物アレルギー

0歳児に多いアレルギーは、卵・乳・小麦

★卵：卵黄は初期から使えます

特にアレルギーになりやすいのは卵白

★牛乳：飲む⇒1歳ころから

料理に少量⇒初期から使えます

★小麦：パン・うどん・麴などに含まれます

資料
P3

7～8か月頃（離乳中期）

離乳中期（7～8か月）のまとめ

- 一日2回の離乳食
- 離乳食のかたさは、絹ごし豆腐ぐらいのかたさ、
かたちは、粗くつぶしたもの→3～5mm程のつぶつぶ
- 味付けは、素材の味をいかし、だし汁程度に
- 離乳食の後は欲しがるだけ授乳します
- 食品の種類を増やしていきましょう

～ 離乳食の作り方の話 ～

離乳食レシピ（初期・中期）

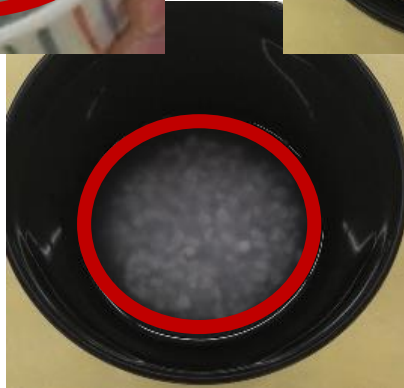




↑ 10倍がゆ



↑ 10倍がゆ
(裏ごし)



← 10倍がゆ
(あらつぶし)

ベビーフードを利用するときの注意点

- ◆ 月齢やかたさにあったものを選ぶ
- ◆ 与える前に一口食べて確認する
- ◆ 食べ残しや作りおきは与えない

資料
P4

フリーズングの活用法・電子レンジの活用法

フリーズング・電子レンジの活用法

～ フリーズングの注意点！ ～

- ◆ フリーズングしたものは1週間以内に使い切る
- ◆ 一度解凍したものは再冷凍しない
- ◆ 豆腐や卵など水分が多いものは×

～ 電子レンジの注意点！ ～

- ◆ 加熱ムラに注意
- ◆ 機種によって加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する

災害に備えよう

災害に備えよう

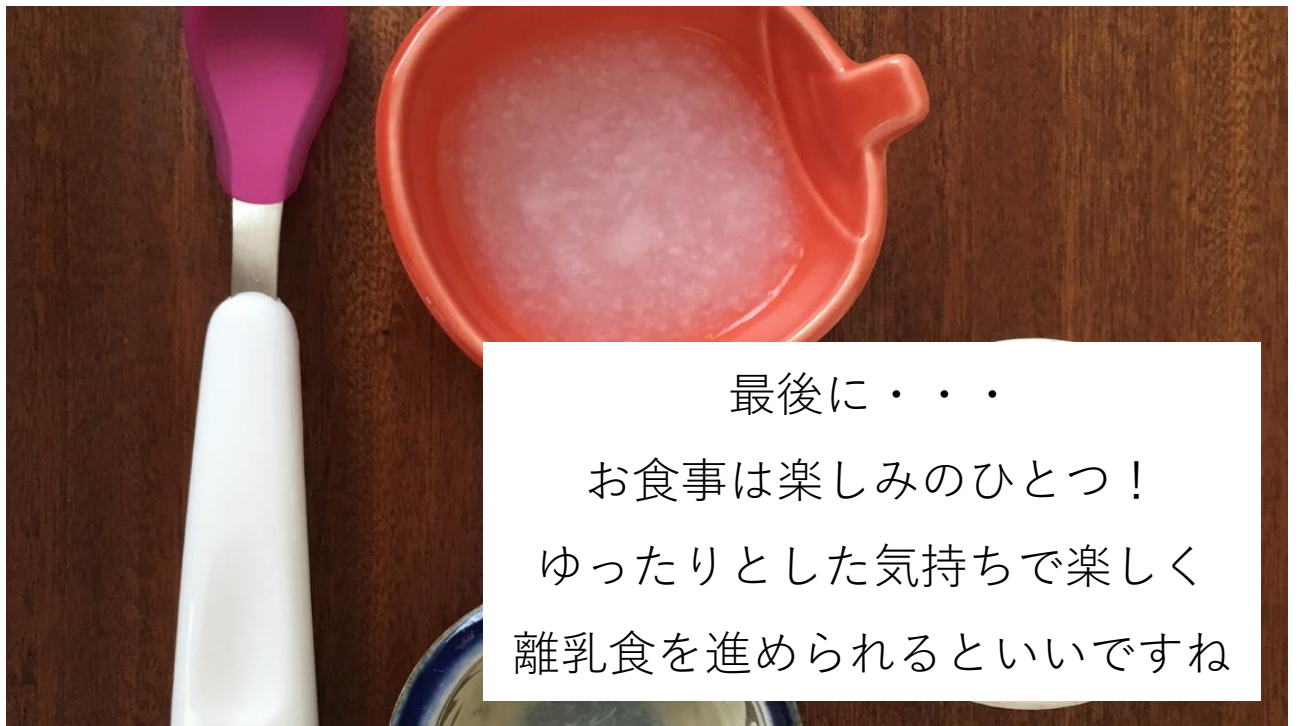
①持ち出し用

- ◆ 重すぎず、大きすぎず5～6kg（最大10kg）にまとめ、家族全員が保管場所を把握しましょう

②家に備蓄するもの

- ◆ 1人3日以上、できれば1週間分を備蓄

もしもの時の連絡方法や避難場所を
普段から確認しておきましょう！

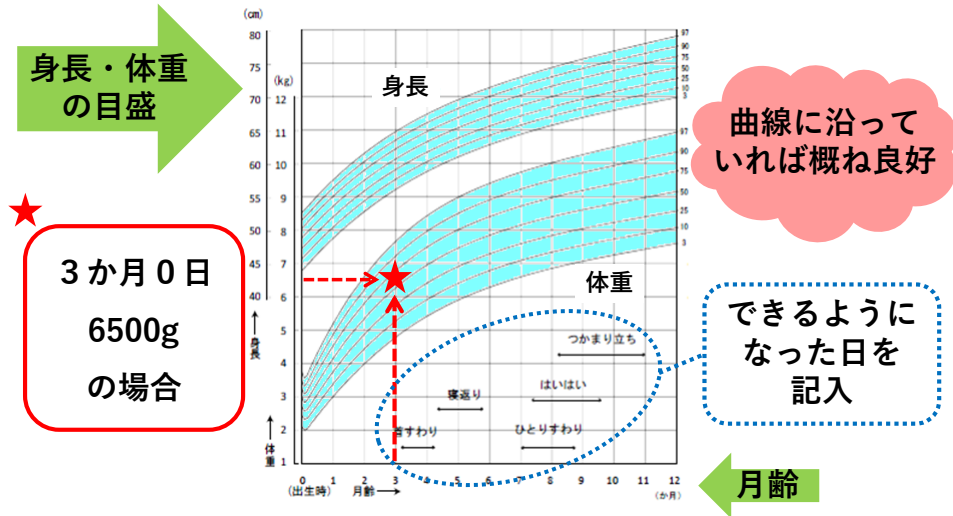


保健師からの話



①成長・発達がわかる

身体発育曲線（成長曲線）



1人で頑張りすぎないで

☆おうちの方も、食事や睡眠をしっかりとりましょう
お子さんが寝たら、一緒に寝るつもりでOK

☆協力をお願いしたり、サービスを利用しましょう
市の育児相談・一時保育・子育て支援センター
ファミリーサポートセンターなど



こんな時は相談を

◎身体発育曲線から

大きくずれている、横ばいのまま増えない

◎母乳やミルクの飲みが少なくなった

吐くことが多く、機嫌が悪い

◎ほかの児より寝返りが遅い気がする

歩きはじめがゆっくりではないか 等



《子ども総合センター 母子保健系の職種》

保健師・助産師・管理栄養士

市の事業(予防接種など)で気になる事があれば、
気軽にご連絡ください。

TEL : 0594-24-1380

場所 : 桑名市役所2階

平日 8 : 30 ~ 17 : 00

保健師からの話は以上です。
ありがとうございました。

大人一食分の目安



洋食

主食・主菜・副菜
をそろえましょう！

和食

