

# 離乳食を始めましょう

赤ちゃんが「飲む」ことから「食べる」ことへ移る最初の段階が「離乳食」です。赤ちゃんがいろいろな食べ物と出会いながら食べることの喜びを知っていく大切な時期です。

食べる量や進み具合には個人差があります。他の赤ちゃんと比較せず、成長・月齢に見合った内容で進めていきましょう。「足りてるのかな？」と気になる時には、親子健康手帳の成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して成長曲線のカーブに沿っているか確認しましょう。

## どうして離乳食が必要なの？

- ・母乳やミルクだけでは不足する栄養分を補う
- ・食べ物をかむ力や消化する力をつける
- ・いろいろな味を覚える

## こんなサインが開始のめやす

- ・赤ちゃんの消化器官が発達する満5か月ごろ
- ・体調がよい。発達が順調
- ・よだれの量が増えてきた
- ・食べ物をみると興味を示し、手をのばしたり、目で追う
- ・授乳間隔が一定(4時間程度)になってきた

## 衛生面のポイント

- 調理の前に手を洗いましょう
- 食品は必ず加熱しましょう
- 食べ残しや、作りおきは与えないようにしましょう

## ポイント

- ・はじめて与える食品は、1日1品離乳食用のスプーンで1さじずつ、病院があいている時間に与える。(アレルギー等の症状が出たときに病院受診ができるため)
- ・素材の味を生かした薄味でバランスよく。
- ・7、8か月で、塩、砂糖などの調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもち味をいかしながら、薄味で調理する。油脂類は少量使用する。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」の声をかけて。
- ・食事中はテレビを消して、楽しく話しかけながら。
- ・便の状態に注意する。(便の色が緑がかったり柔らかくなることがあります。)
- ・下痢が続いたり、便に悪臭があるときは、医師に相談を。

『楽しく食べる』を基本とし、赤ちゃんの状態に合わせてすすめていきましょう。

## ○離乳食講座

基本的な離乳食の作り方や食事に関する疑問・悩みなどの相談もできます。

詳細はこちら



### ◆子育てに関する総合相談窓口◆

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 子育て応援室「ネウボラはつかいち」 | 電話(0829)30-9188 |
| 佐伯支所「ネウボラさいき」     | 電話(0829)72-1124 |
| 吉和支所「ネウボラよしわ」     | 電話(0829)77-2113 |
| 大野支所「ネウボラおおの」     | 電話(0829)30-3309 |
| 宮島支所「ネウボラみやじま」    | 電話(0829)44-2001 |

## 離乳食のはじめ方

かゆ



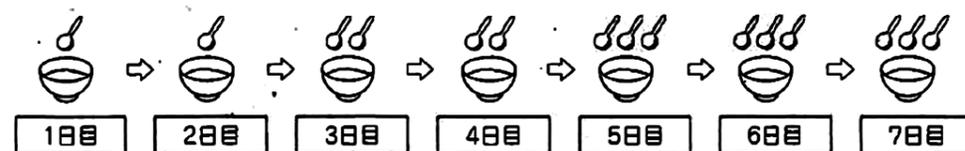
2週間目



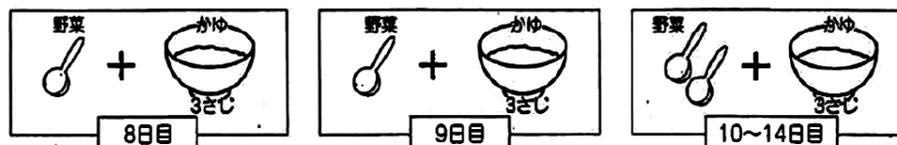
慣れてきたら...

※何日目は目安です。赤ちゃんの様子を見てすすめていきましょう

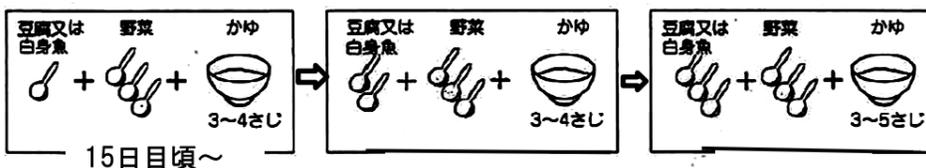
10倍かゆをつぶしたのからはじめてみましょう。



色々な種類の野菜を加えてみましょう。



たんぱく質(豆腐・白身魚・卵黄)を加えてみましょう。



## 米かゆ

- ・8~10倍の水で40~50分煮てつぶす。
- ・ごはんから作る時は、ごはん和水を入れて5~10分煮て、つぶす。
- ・炊飯器で炊く場合は、いつものように米と水を入れ、中央に、耐熱容器(湯のみなど)に、おかゆ用の米と7~8倍の水を入れたものを置き、30分くらいつけてから炊く。

## だしとスープ

- ★昆布だし★
  - ① 昆布は、はさみで切り込みを入れる。
  - ② 鍋に昆布と水を入れ、火にかけ、沸騰寸前に昆布をとる。
- ★かつおだし★
  - ① 茶こしにかつお節をいれ、お湯を注ぐ。
- ★野菜スープ★
  - ① 2~3種類の野菜をよく洗って小口切りにする。
  - ② 鍋に水と材料を入れコトコト煮てこす。

※市販の顆粒だしも使えますが、塩分には気をつけましょう。

## ホームフリージング

離乳食をまとめて作って、1回分ずつ小分けにして、冷凍保存すると便利

- ・1回分ずつラップに包む。
- ・作った日付を記入する。(1週間以内に使い切ろう)
- ・冷ましてから、冷凍する。
- ・赤ちゃんの月齢に合わせた形態にしてフリージングする。
- ・だしなどは、製氷皿を使うと便利。

### メニュー例

- ・だし・スープ
- ・おかゆ
- ・食パン、うどん
- ・ささみすり身
- ・ゆで野菜
- ・ホワイトソース

## ベビーフード

食べる量が少ない初期や、外出時、忙しい時などは便利

- ・食品表示(使っている食材、賞味期限等)をよく確認し、開封後はすぐに与える。
- ・開封後は、冷蔵庫に入れて、当日中に使い切る。
- ・素材缶詰などを利用し、手作りのものと組み合わせる。

