

# 楽しく食べよう♪ 離乳食



## 「離乳食」とは？

母乳やミルクを飲んでいる赤ちゃんが、固さや形のある食事に慣れていくための練習期間を離乳食期といい、その間に食べるものを離乳食といいます。離乳食を通して“食べる”ということを少しずつ学んでいきます。楽しい雰囲気、食べる楽しさを体験させてあげましょう。

## 生活リズムを整えましょう

離乳食の開始に向けて、赤ちゃんの生活リズムを整えてあげましょう。起きる時間を決めると、1日の授乳・ミルクのリズムが整いやすくなります。離乳食は、午前中または昼頃の余裕のある時間にあげると急なトラブルにも対応しやすく安心です。ご機嫌のよい時間帯を見つけたら、毎日同じ時間にあげてみましょう。

## 離乳食はいつから始めるの？

### ◎離乳食開始の目安

5～6か月頃になり、

- ①首のすわりがしっかりして寝返りができる
- ②5秒程度座れる
- ③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（哺乳反射が弱まる）
- ④食べものに興味を示す（大人が食べているのをじっと見る。口を動かして食べたそうにするなど）

このような様子が見られたら、離乳食を開始しましょう。はじめは上手いかなくてもだんだん上手に食べられるようになります。あせらず、楽しい雰囲気、進めていきましょう。

赤ちゃんの発達には個人差があります。ひとりひとりの成長・発達に合わせて進めましょう。

## ☆離乳食作りのポイント☆



### ①離乳食の進行に合わせて食べやすく調理しましょう。

調理の基本は「ゆでる」「すりつぶす」です。赤ちゃんに合った固さや大きさを工夫して、楽しく食べられるようにしてあげましょう。

### ②離乳食の開始時に味付けは必要ありません。

食材が持っている味やだしのうま味だけで十分です。赤ちゃんは濃い味に慣れてしまうと、薄味を嫌がるようになるので、この時期から薄味に慣らしてあげることが大切です。

### ③衛生面に注意しましょう。

赤ちゃんは、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が必要です。また、食材は1歳までは加熱調理してからあげましょう。

## ☆離乳食の進め方のポイント☆

離乳開始から1か月くらいは、離乳食の舌ざわりや食感に慣れ、上手に飲み込めるようになることが目的です。赤ちゃんの様子を見ながら、1さじずつあげましょう。

- ①最初はなめらかにすりつぶしたおかゆから始め、慣れてきたら量を増やしていきます。新しい食品をあげる時も1さじずつあげて、様子を見ながら増やしていきます。※離乳食開始前の果汁は必要ありません。
- ②この時期は、たくさん食べられたということよりも口に入った離乳食を、くちびるを閉じて飲み込むことができるようになることがポイントです。
- ③離乳食のあとは母乳・ミルクをしっかりあげましょう。

離乳食に関するご相談・お問い合わせは下記へ