

いよいよ！離乳食のスタートです！！

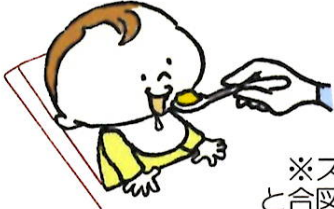
5～6ヶ月ごろの進め方

食べ物に興味を示すようになれば、まずはつぶしがゆからスタートさせましょう！



食べる時の姿勢

※少し後ろに傾けるとゴックンしやすくなります



※抱っこでもOK！赤ちゃんが安心します

※スプーンを下唇につけて「ごはんだよ」と合図し、上唇で取り込むのを待ってからスプーンを引き抜きましょう

スプーンの形状



幅が狭く、くぼみが少ないもの

ポイント

- ・「離乳食は楽しく！」が一番です。初めての味、食感に少しずつ慣れさせていきましょう
- ・目安量にこだわらず、「食べたい」という意欲を引き出しましょう

【離乳食の与え方イメージ】

1週目

初日



つぶしがゆ
1さじからスタート

2日目



1～2さじ

⋮

様子を見ながら、少しずつ増やして行く

⋮

7日目



おかゆ
5～7さじ

2週目～



おかゆ
5～7さじ



おかゆ
5～7さじ



おかゆ
5～7さじ

食べやすい野菜（例）

にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、じゃがいも、さつまいも、ほうれんそう、だいこん など



野菜ペースト
1さじ



1～2さじ



3～4さじ

野菜の種類
を変えて、
1さじから
与える

※離乳食開始から約1か月間は、上記のリズムでいろいろな野菜を与える

1か月ごろ～



おかゆ
5～10さじ



野菜ペースト
3～6さじ

+



豆腐ペースト
1さじ

または



白身魚ペースト
1さじ

※少しずつ量を増やして行き
ましょう！

※食べるのに慣れてきたら、
2回食にしていきましょう！

※ペースト→粒を少し残した
形状にしていきましょう