

はじめに

離乳とは？

離乳とは、母乳(ミルク)だけで育っている赤ちゃんに、消化のよい食物を少しずつ与え、しだいに固さ・量・種類を増やして、幼児食へ移すことです。

また、赤ちゃんの食べる楽しさの経験を増やしていき、食べる力や食欲を育てましょう。



離乳食開始のサイン

- 首がすわり、支えてやると座れるころ
 - 大人が食べるところをじっと見るようになったころ
 - 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ったころ
- これらの様子がみられたら、赤ちゃんの体調のよい日にスタートしましょう。
生後5～6か月ごろが目安になります。

こんなことに気をつけましょう！

- 食品数が増えてきたら栄養のバランスに気をつけて
- 味つけは素材のもつ味を生かしてうす味に
- 新鮮な材料を使いましょう
- 手を清潔に、調理器具は衛生的に
- 水分補給に気をつけて
市販のジュースやイオン飲料はさけ、湯ざましなどを与えましょう
- はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のため、満一歳までは使いません
- 親子(母子)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どうか確認しましょう

離乳食のすすめ方の目安

離乳初期(5～6か月ごろ)
離乳後期(9～11か月ごろ)

離乳中期(7～8か月ごろ)
離乳完了期(1歳～1歳6か月ごろ)

あると便利な調理グッズ



おろし器



茶こし



小鍋



すり鉢

注意しましょう！

- ① 調理の前に手を石けんと流水でよく洗いましょう
- ② 食器や調理器具はよく洗い、消毒しましょう
- ③ ふきん、まな板は特によく洗って、乾燥させましょう

基本のレシピ

- つぶしがゆ
- だし汁
- 野菜スープ

手作りフリージング

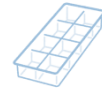
離乳食も3回分くらい1度に調理して、1回量ずつ分けて冷凍しておくとう便利です。

★注意すること

- ・完全に冷ましてから冷凍する。
- ・密封を完全にして変質を防ぐ。(小さな密閉容器をいくつか用意すると便利)
- ・冷凍した月日を記入し、1週間以内で使いきる。
- ・再冷凍はしない。
- ・食品に応じた冷凍・解凍をする。

<フリージング例>

○だし汁、野菜スープ、かゆ等 → 1回分ずつ小分けして冷凍庫へ (製氷皿も便利です)



○ほうれんそうの葉先



ゆでる



水にとり



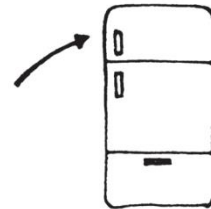
しぼる



葉先を切る



ラップできっちり包む



冷凍庫へ

○レバーペースト



血抜きする



ゆでる



すりつぶす



1回分ずつ
ラップに包む



密閉容器に入れ
冷凍庫へ

<解凍>

電子レンジや小鍋に入れて、温めなおす。(十分に加熱をすること)



■ 離乳食のご相談についてはお住まいの区役所保健子ども課 栄養士までお問合せください。

区役所	TEL
中央区役所保健子ども課	(096) 328-2419
東区役所保健子ども課	(096) 367-9134
西区役所保健子ども課	(096) 329-1147
南区役所保健子ども課	(096) 357-4138
北区役所保健子ども課	(096) 272-1128