始めましょう！離乳食

☆いつから始めるの？

月齢は５ヶ月～６ヶ月

① よだれの量が増えた
② 首が座って支えると座れる
③ 生活リズム（母乳、ミルクの時間が規則正しくなった）
④ 大人の食事の時興味を持っている（お口をパクパク動かすなど）

☆ポイント

・すべての食材は過熱する
・味付けはしない
・ママが笑顔であげることで、食事は楽しいと印象を持たせたましょう
・スプーンは下唇の上において赤ちゃんが自分で上唇を閉じるのを待ちましょう

☆まずは 10 倍がゆ・・・お米 1 に対し水 10 倍で作ったおかゆ

ひとさじ＝小さじ（5g）を目安に（ティースプーンで代用）

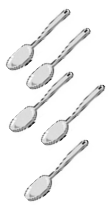
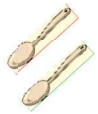
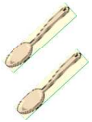
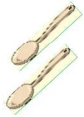
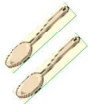
1 週目 【目安：おもゆ又は裏ごしおかゆ 5g～15g】							
	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目
おかゆ							

2 週目 【目安：おかゆ裏ごし 15g～25g 野菜 5g】							
	8 日目	9 日目	10 日目	11 日目	12 日目	13 日目	14 日目
おかゆ							
野菜							

☆離乳食開始１ヶ月は、「食べること」に慣れるための期間です
口に食べ物を入れて飲み込むことに慣れる期間なので、主な栄養は母乳、ミルクでとります

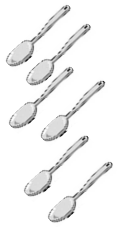
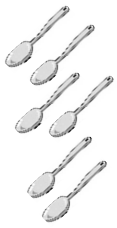
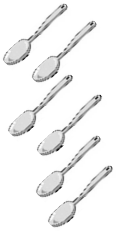
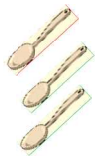
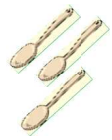
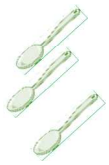
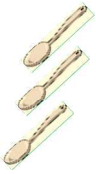
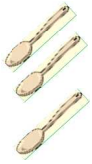
☆初めての食材は「１日１種類１さじずつ」増やしていきましょう。2・3 回食べて順調ならまた次の新しい食材にチャレンジしましょう

☆1 回食の間は朝（午前中）にあげるのが基本です。それは離乳食を食べて何かあったときにすぐに病院に行けるからです。初めて食べる食材も朝（午前中）にあげるのがおすすめです。

3週目 【目安:おかゆ 25g　野菜 10g　豆腐・卵黄・しらす干し 3～5g】							
	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
おかゆ							
野菜							
豆腐・卵黄・しらす干し							

☆豆腐や固ゆでにした卵の卵黄のみあげます(卵白は絶対にあげないで)
　豆腐は火を通してあげましょう

☆食材のバリエーションが少し増えました。食材の組み合わせを楽しみましょう

4週目 【目安:おかゆ 25g　野菜 10g　豆腐・卵黄・しらす干し 5g】							
	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
おかゆ							
野菜							
豆腐・卵黄・しらす干し							

1日のスケジュール

6:00	9:00	10:30	12:00	15:00	18:00	21:00
起床 授乳	授乳	離乳食 ＋ 授乳	授乳	授乳	授乳	授乳 就寝

「離乳食」に関しまして、電話や来所などによる相談も行っています。
お気軽にお問い合わせください。
【問合せ・相談先】富士吉田市役所　健康長寿課　22-1111(内線794)