

離乳食の進め方

5～6か月頃



離乳食を始める目安

- ・首のすわりがしっかりしている
- ・支えてあげると座れる
- ・食べ物に興味を示す
(食べ物を見ると欲しがる、よだれが出る)

はじめての離乳食の進め方

ステップ1

おもゆ、つぶし粥から始める。

ステップ2

すりつぶしたいも類や野菜を試してみる。

ステップ3

1か月くらい経ったら、豆腐や白身魚(たら、かれい)を試してみる。



7～8か月頃



離乳食を進めるコツ

- ・味覚の幅を広げるためにも、できるだけ多くの食品の味に慣れるようにする。
- ・食材は細かく切るよりも、十分に柔らかく煮ることが大切。
- ・飲み込みやすくするために、片栗粉などでとろみをつけるのもよい。

食べさせ方のポイント

- ・平らなスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。
- ・飲み込みやすいように、とろみをつけるのもよい。



9～11か月頃



離乳食を進めるコツ

- ・手で持てるような形の食事も取り入れて、赤ちゃんが自分で食べようとする気持ちを大切にする
- ・大人の食事を薄味にして、離乳食に利用する。
- ・汁物をコップで飲む練習も始めてみる。

3回食になったら、おやつを始めましょう

