

離乳食

を始めよう!!

赤ちゃんは成長に伴い、母乳や育児用ミルクではエネルギーや栄養素が不足するようになっていきます。少しずつ食事に慣れていくために、赤ちゃんの成長に合わせて進めるのが、離乳食です。

離乳食開始の目安



離乳開始は生後5～6か月頃が適正です。ただし、成長や発達には個人差があるので、以下の発達のサインを目安に、少しずつ離乳食を始めましょう。

- ☑ 首のすわりがしっかりしている
- ☑ スプーンを口に入れても押し出すことが少なくなる
- ☑ 支えがあると5秒程度座れる
- ☑ 食べものに興味を示す

離乳初期

5～6か月頃



point この時期は、離乳食に慣れることが目的です。あせらずに少しずつ始めましょう。

- 👉 **離乳食の回数** 1日1回
- 🍽️ **授乳回数** 母乳または育児用ミルクは欲しがるだけ与える
- 🍲 **調理形態** なめらかにすりつぶしたもの



離乳中期

7～8か月頃



point 離乳食の目安量が示されるので、量に気をつけて進めましょう。

- 👉 **離乳食の回数** 1日2回
- 🍽️ **授乳回数** 母乳は欲しがるだけ
育児用ミルクは1日3回程度
- 🍲 **調理形態** 舌でつぶせる固さのもの



離乳後期

9～11か月頃



point 手づかみ食べが始まります。積極的にさせましょう。

- 👉 **離乳食の回数** 1日3回
- 🍽️ **授乳回数** 母乳は欲しがるだけ
育児用ミルクは1日2回程度
- 🍲 **調理形態** 歯ぐきでつぶせる固さのもの



離乳完了期

12～18か月頃



point 離乳の完了期です。食事だけで不十分な場合は補食(おやつ)で補いましょう。

- 👉 **離乳食の回数** 1日3回
- 🍽️ **授乳回数** 母乳または育児用ミルクは、離乳の進行状況に応じて与える
- 🍲 **調理形態** 歯ぐきで噛める固さのもの



離乳の進め方の目安



楽しく子育て

	5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃	
歯の成長		乳歯が生え始める	1歳前後で前歯8本が生えそろう	後半頃奥歯が生え始める	
食べ方	口を閉じて食べ物を飲み込むことができる	舌と上あごでつぶすことができる	歯ぐきでつぶすことができる	歯を使うようになる	
穀類	1 回 当 た り の 目 安 量	全がゆ 50～80g	全がゆ90g ～軟飯80g	軟飯90g ～ごはん80g	
野菜・果物		20～30g	30～40g	40～50g	
魚		すりつぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜・果物なども試してみる。	10～15g	15g	15～20g
または肉		慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる。	10～15g	15g	15～20g
または豆腐		30～40g	45g	50～55g	
または卵		卵黄1個 ～全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2個 ～2/3個	
または乳製品		50～70g	80g	100g	
調味料類	はじめは使わない	使用する時はごく少量で風味づけ程度	使用する時は少量	使用する時は少量	

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与えましょう



注意!

はちみつは、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは与えないよう注意しましょう。



離乳食の動画

▶ 「とち介と一緒に離乳食を始めよう♪」

離乳食の進め方や作り方を分かりやすくご紹介しています。
ぜひ、ご覧ください! (約7分)



栃木市動画チャンネル
二次元コード

「子育てするなら栃木市へ」

妊娠・出産

妊産婦歯科健康診査

妊娠中と産後(1年未満)に1回ずつ無料で受診可能

出産・子育て応援ギフト

妊娠中に5万円、出産後に5万円の応援ギフトを支給

妊産婦医療費助成

妊産婦の健康保険が適用になる医療費を助成

すくすく子育て応援(おむつ等支給)

出生時と生後4か月頃の2回おむつ等の育児用品を支給



産後ケアの無料化

原則7回まで

不妊治療費助成

保険適応外の治療に対する経済的支援(最大15万円)

出産育児一時金の引き上げ

一時金を42万円から50万円へ引き上げ

栃木すくすくナビ

子育て支援情報の受信や、予防接種のスケジュールに役立つ子育てアプリ



子育て

こども医療費助成

18歳まで無償化を拡充

赤ちゃん誕生祝金

第2子以降のお子さんが生まれた際に、祝金を支給

おやこ保育園

第2・第4火曜日に未就園児の親子を対象に開催

紙おむつの持ち帰りゼロに向けた支援

保育所、認定こども園等における使用済おむつの自園処分の推進

保育料の無償化

保育所、認定こども園の年少～年長の保育料を無償化

広告

お子様との大切な思い出はうおさだで。



お食い初め・お宮参り・七五三などあらゆるシーンでご利用いただけます♪

国産うなぎ・黒毛和牛ステーキ **うおさだ**

〒327-0312 佐野市栃本町2475-4
TEL 0283-62-2577

詳しくは [うおさだ佐野](#) [検索](#)



子育て応援パッケージ



楽しく子育て



こども家庭センターの設置

こども総合相談窓口の設置、妊娠前から18歳頃まで、発達支援も含めた切れ目のない相談支援を実施

子育てガイドブック

市の子育て情報を網羅した情報誌

とちぎ笑顔 つぎつぎカード

全国の協賛店舗の割引や特典等が受けられる助成カード



教育



給食費の無償化

小学6年生・中学3年生に対する給食費を無償化

とちぎ吾一奨学金 (栃木市篤志奨学金)

給付型の奨学金
(月額3万円)



通学支援～通学版 楽賃(らくちん)～

東京都又は東京都を経由するエリアへの通学定期券購入費を助成
(最大2万円/年度)



とちぎ未来 アシストネット

学校・家庭・地域の連携・協力を発展させ、より効果的に「学校支援(教育の充実)」や「地域の絆づくり」等を図る本市独自の教育システム

すくすくシート

園から小・中学校、高校まで一貫した発達支援を行うための本市独自のシステム

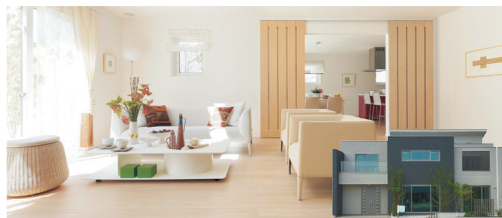
ヤングケアラー コーディネーターの 設置

ヤングケアラーの相談に対応するため、専門コーディネーターの設置

— 広 告 —

展示場で、一条実際の住み心地を体感してみませんか？

現場見学予約受付中！



ご来場予約のお客様限定！
似顔絵プレゼント！

※似顔絵は後日郵送致します。
※イラストはイメージです。

家は、性能。
一条工務店

一条工務店
栃木展示場

「ご来場予約」は
コチラから▼

☎ 0282-20-2511

☎ 10:00～18:00 休 水・木曜日

住 栃木市箱森町19-43 栃木住宅公園

