



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
- ・支えがあると5秒程度座れる
- ・スプーンを口に入れても押し出すことが少なくなる
- ・食べものに興味を示す

5～6か月頃(離乳初期)

●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

★ポイント

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。



7～8か月頃(離乳中期)

●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

★ポイント

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。



9～11か月頃(離乳後期)

●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

★ポイント

手づかみ食べが始まります。積極的にさせましょう。



12～18か月頃(離乳完了期)

●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

★ポイント

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。



離乳の進め方の目安

	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			10～15g	15g	15～20g
または豆腐		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。	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