

# 離乳初期(生後5か月～6か月頃)

- ★首のすわりがしっかりして寝返りができ、ある程度1人で座れるようになる時期です。
- ★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り、大人が食べるのを見て口をもぐもぐさせたり、食べ物に興味を示すようになったら、少しずつ離乳食を始めましょう♪
- ★赤ちゃんが「食べたがっている様子」が離乳食開始の合図です。

食べ方のめやす

赤ちゃんの様子をみながら1日1回1さじずつ始めましょう。  
母乳や育児用ミルクは赤ちゃんが飲みたいだけあげましょう。

離乳食の固さ

なめらかにすりつぶした状態  
ヨーグルトくらいの固さが目安です。

ヨーグルト  
くらいの固さ



## ⚠️ 食物アレルギーについて ⚠️



アレルギー発症のおそれがある食物は食べるタイミングを遅らせたほうがよいのではと心配する方もいらっしゃると思いますが、最近では離乳の開始や特定の食物の摂取を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はないと言われています。そのため、自己判断で遅らせたりせず、生後5か月～6か月頃から離乳をはじめることが望ましいです。

もし食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合は、自己判断せず、医療機関を受診しましょう。また、湿疹がある赤ちゃんでは食物アレルギーを発症しやすいことが知られています。皮膚症状がある場合は、医療機関を受診し、皮膚症状の改善を行うとともに、離乳食の開始について相談しましょう。

どんな食品が食べられるの？

おかゆに慣れたら、すりつぶした野菜なども試してみましょう。

離乳食になれてきたら、少しずつたんぱく質食品も試してみましょう。

味付けはしません。  
だし汁などを利用し、  
素材のおいしさを  
教えてあげましょう。

穀類

10倍がゆ

野菜・果物

にんじん・かぼちゃ・  
大根・かぶなど

たんぱく質食品

豆腐・白身魚・卵黄・  
しらす干し



米と水を1:10で作ります。  
慣れてきたらつぶし方を  
少し粗くしてみましょう。

やわらかくゆで、すりつぶします。  
湯・だし汁などでのばしましょう。

豆腐：ゆでですりつぶします。  
白身魚：ゆでですりつぶし、  
食べやすくとろみをつけます。  
しらす干し：ゆでてよく水洗いし、塩を  
抜いてすりつぶします。  
卵黄：固ゆでして少量をあげます。

※乳児ボツリヌス症予防のため、  
はちみつは満1歳まで使わないでください。

フリージングを利用する際の注意点

1週間ほどで  
使い切る

新鮮な食材を  
すぐに調理する

使用の際は  
必ず再加熱する

一度解凍したら  
再冷凍しない

★離乳食や赤ちゃんについて不安なことなどがありましたら、宮津市健康増進係(45-1624)までご相談ください。