

《 離乳食のポイント 》

【5、6か月頃】

- 新しい食品を始めるときは、1 さじずつ与え、乳児の様子をみながら量を増やしていきましょう。
- アレルギーの心配の少ないおかゆ(米)から始め、慣れてきたらじゃがいも、野菜、果物、さらに慣れてきたら白身魚や豆腐、固ゆでにした卵黄など種類を増やしていきましょう。
- 1回食のこの時期は、調味料は必要ありません。



離乳を開始して1か月を過ぎた頃には、穀類、野菜、たんぱく質性食品を組み合わせた食事にし、2回食に備えましょう。



【7、8か月頃】

- どんな口の動きをして食べているか、よく見て調理の形態を変えていきましょう。
- 2回食になると、風味づけ程度にごく少量の一部の調味料も使えます。家族の食事から調味する前のものを取り分けて、食品の味を生かしながらくうす味で調理するなど、食品の種類や調理方法が多様となるような食事内容にしていきましょう。
- 家族と一緒に食卓をかこみ、楽しい雰囲気の中で食事をさせてあげましょう。

【離乳食を食べさせるときの注意】

- ◎手・食器・調理器具などは、清潔に扱きましょう。
- ◎新鮮な材料を選び、出来上がった後早く食べさせましょう。
- ◎初めて卵を使用するときは、固ゆでにした卵黄を用います。
- ◎7、8か月頃に入ったら、豆腐の代わりに納豆も用いることができます。
- ◎そば・さば・いか・たこ・えび・かに・貝類等は、咀嚼状の観点から、またアレルギー重篤化予防のため1歳未満の使用は控えましょう。
- ◎はちみつ・黒砂糖は、乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないようにしましょう。
- ◎牛乳の飲用は、満1歳過ぎてからにしましょう。

