
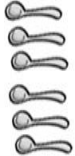






## 進め方と目安量の例

1さじ＝離乳食用のスプーン

種類	日数	1日	2～6日	7日～10日頃	11～15日	16～18日頃	19日～
穀類 (おかゆ)			お子さんに あわせて、 1さじずつ 増やす				新しい食品 は、1さじ からはじめ て、3日ほど 試す
野菜・果物				1さじから はじめて  1さじずつ 量を増やす	3日試したら、 新しい食品を 1さじから 試す		その間、 増やせそう なら、1さじ ずつ増やす
たんぱく質 性食品					1さじから はじめて  1さじずつ 量を増やす	3日試したら、 新しい食品を 1さじから 試す	

※これは、あくまでも目安です。食べる量や進め方には個人差があります。

赤ちゃんの様子を見ながら、進めてください。

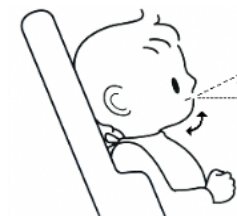
**ゆっくり焦らずに、少しずつ増やしていきましょう！**

## 味付けについて

- ・離乳の開始時期は、**調味料**は必要ありません。
- ・だし汁や野菜スープでのばす程度で**素材の味**を大切にします。
- ・離乳の進行に応じて、食塩、砂糖などの調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、**薄味で調理**します。

## 食べさせ方のポイント

- ① 赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにすると食べさせやすくなります。
  - ② スプーンを下唇の上のせて、赤ちゃんが口をあけて離乳食を取り込めるようにします。
  - ③ 唇を閉じて、ゴックンと飲みこむのを見守ります。
  - ④ **上手にできたら、ほめてあげましょう。**
- ※ 離乳食のはじめの一步は、ゴックンに慣れることです。  
赤ちゃんの舌はまだ前後にしか動かず、唇を閉じることが苦手です。口の脇からこぼれ出ることもあります。
- ※ 嫌がったら無理せず慣れるまで待ちましょう。  
**楽しい雰囲気ですしずつ進めていきましょう**



## 衛生面のポイント

- ① 抵抗力の弱い赤ちゃんの食事です。衛生面に気をつけて作りましょう。
- ② 調理の前の手洗いは、ていねいにしましょう。
- ③ 調理器具や食器は、哺乳瓶のように消毒をしなくても大丈夫ですが、ていねいに洗い必要に応じて消毒しましょう。
- ④ 食べ残しや作り置きものは、与えないようにしましょう。

