

離乳食講習会 ステップ1

(5～6か月頃)



三鷹市総合保健センター

目次

- 1 5～6か月頃の食事
- 2 スタートはいつ？
- 3 時間帯は…？
- 4 離乳食の進め方
- 5 作り方
- 6 フリージングのポイント
- 7 注意する食材
- 8 食物アレルギーについて
- 9 離乳食作りに役立つサイト
- 10 困ったときは…？
- 11 離乳食の進め方の目安



1

5～6か月頃の食事

- 栄養の主体は母乳や育児用ミルク(以下ミルクという)です。
- 母乳やミルク以外の食べ物に慣れさせます。

2

スタートはいつ…？

5～6か月を目安に、
赤ちゃんの様子をみてスタートしましょう。

- ・首がすわり、支えると座ることができる。
- ・大人が食べているところをじっと見るようになった。
- ・食べ物を見せるとよだれが出る、
口をあけたり、もぐもぐ口を動かす。

食物アレルギーは離乳の開始を遅らせても、予防できないだよ。そして、赤ちゃんはどんどん大きくなるから、母乳・ミルクだけでは栄養が足りなくなるんだ。
だから、時期になったら離乳をスタートしようね！



3

時間帯は…？



母乳
ミルク



離乳食



母乳
ミルク

母乳
ミルク

母乳
ミルク

母乳
ミルク



- 授乳の時間に合わせて、
1日1回の離乳食と母乳またはミルクをあげましょう。
- 赤ちゃんの機嫌が良く、もし食後に何かあった時に
医療機関の受診ができる午前中がおすすめです。
- できるだけ同じ時間帯に離乳食をあげましょう。

■まずはおかゆから…

- アレルギーの心配の少ないおかゆ（米）から始めます。
- 初めての日は、「離乳食用のスプーンで1さじ」だけにします。
※米は精白米が食べやすいでしょう。

離乳食用スプーン（例）



■おかゆになれば…

- 最初の1週目はおかゆだけ、2週目頃からおかゆの他に、じゃがいもやにんじんかぼちゃなどの野菜を加え、少しずつ量や種類を増やします。
- 4週目以降に、豆腐や白身魚などを加えましょう。
- 豆腐や白身魚などに慣れたら、固ゆでした卵黄を与えてみましょう。
- 初めての食材は、1種類を「離乳食用のスプーンで1さじ」だけにします。

離乳食を口から押し出してしまうことがあります。

これは「離乳食が嫌い！」ではなく、食べることに慣れていないためです。

ゆったりとした気持ちで、少しずつ慣れさせていきます。

この時期の成長に必要な栄養は、母乳や育児用ミルクから

とっていますので、食べる量にとらわれず、進めましょう。



- やわらかく「ゆで」、そのあと「つぶす」または「こす」のが基本です。
- 白湯(※)やゆで汁でのばして調整します。
- プレーンヨーグルトくらいのなめらかさを目安にします。
- 人肌程度に冷ましてからあげましょう。

※白湯（さゆ）は水を一度沸騰させて冷ましたものです。

おかゆ



■作り方（10倍がゆ）

1 お米から作る場合

お米と水の割合は、米1に対して水10の割合です。

- ① 蓋付の鍋にお米を大さじ1(15ml)と水3/4カップ(150ml)を入れて、30分以上浸水させます。
- ② 沸騰するまで蓋をして強火。沸騰したら蓋を少しずらし、ふきこぼれないように火を弱めて40分～1時間程度炊き、火を止めて10分蒸らします。

※炊飯器のおかゆ炊き機能の利用もおすすめです。

2 ごはんから作る場合

ごはんと水の割合は、ごはん1に対して水4の割合です。

蓋付の鍋にごはん(大さじ2)と、水(120ml)を入れて弱火で煮て、蒸らします。

※分量どおりに作っても、使用する鍋や火加減、炊飯器によって出来上がりの状態が変わります。

※1回分ずつ小分けにして冷凍すると便利です。
『フリージングのポイント』を参照してください。

★ ベビーフードも利用できます。
おかゆを手づくりする際の参考にもなります。

■ 離乳食の進め方の目安（例）

	1週目	2週目	3週目	4週目
つぶしがゆ	1さじ～	3さじ～ +	4さじ～ +	5さじ～ +
野菜		1さじ～	2さじ～	1～2種類 4さじ～ +
豆腐 白身魚 卵黄				1さじ～

※量は目安です

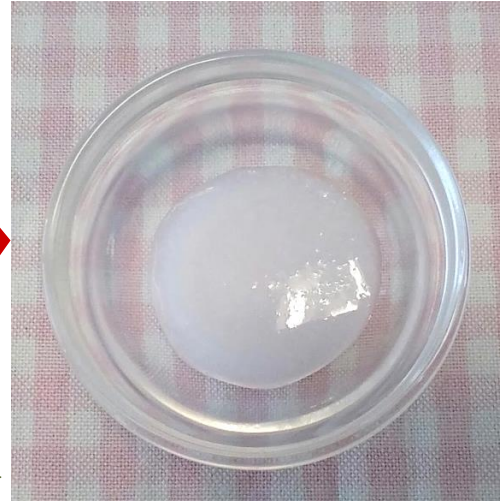
※1さじとは「離乳食用のスプーン1さじ」です



※目安のように量が増えなくても
種類を増やしていきましょう。

※成長に必要な栄養の大部分は
母乳・ミルクからとるので
しっかり飲ませるようにしましょう。

おかゆを炊く → 重湯(おもゆ) も一緒にこす → なめらかに調整する



※汁の部分が重湯(おもゆ)

※2度こすと更になめらかになります

いも・野菜

■作り方

①野菜を切る。

※大きめに切ったほうがつぶしやすいです。



②鍋でやわらかくなるまで煮る。



③すり鉢などでつぶす。
またはこす。



④野菜のゆで汁や白湯を加えて、
なめらかに調整します。



／出来上がり／



いろいろな食材を試してみましょう！



●調理しやすく、赤ちゃんも食べやすい食材●



にんじん・じゃがいも・さつまいも
かぼちゃ・かぶ など



●少しずつ様々な野菜を試してみましょう●



ほうれん草の葉先・キャベツ
白菜・玉ねぎ・大根
ブロッコリー(つぼみの部分)
小松菜の葉先 など



※ごはん、野菜の次は、豆腐、白身魚、卵黄を試してみましょう。

食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合は、必ず医師の
診断を受けて進めましょう。

豆腐・魚・卵

●豆腐

絹ごし豆腐からはじめましょう。
ゆでたものをすりつぶします。

●魚類

白身魚を使います。
とろみをつけると食べやすくなります。（おかゆに混ぜてもOK）
しらすは、ゆでて塩抜きして、つぶします。

●卵（卵黄）

卵は20分以上しっかりゆでます。卵黄を少量から使い始めましょう。

■豆腐ペーストの作り方

①小鍋に水を入れ、豆腐をゆでる。



②すり鉢などでつぶす。またはこす。



③白湯などの水分で濃度を調整し、
なめらかにします。



■卵の進め方

卵は手軽でとりやすい良質なたんぱく源です。

卵黄は鉄も豊富に含まれています。

体調の良い時に、卵黄から試してみましょう。



■卵黄

- ① 小鍋に水を入れ、沸騰したら卵を入れる。
※沸騰してから卵を入れると卵の殻がむきやすい。
- ② 再沸騰してから20分以上、しっかりゆでる。
- ③ 殻をむいて半分に切り、卵黄を使います。
初めて食べさせる時は、少だけにします。

※おかゆなど食べなれている食材や料理に混ぜてあげましょう。

※赤ちゃんの様子をみながら、少しずつ量を増やしていきましょう。



■卵白

卵白は卵黄よりも、卵のアレルギーの原因となる物質を多く含みます。

卵白は7か月頃から卵黄と同様に、少しずつ試してみましょう。



調理器具の紹介

■離乳食専用の便利グッズ



↑ こし器付きの離乳食グッズは、目の細かさも程良く、食材をなめらかにこすことができます。

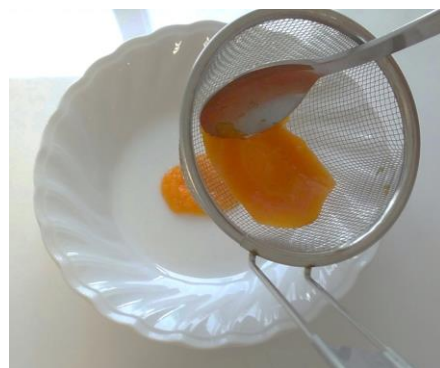


↑ 食材の状態を調整する際に、深めのすり鉢は、小さめのものでもすりつぶしやすく便利です。

■普段使っているものも活用できます。



味噌こしも、便利に使うことができます！



フリージングのポイント

加熱調理したものを
しっかり冷まして冷凍する

1回に使う量を密閉して冷凍する

一度解凍したものは再凍結しない

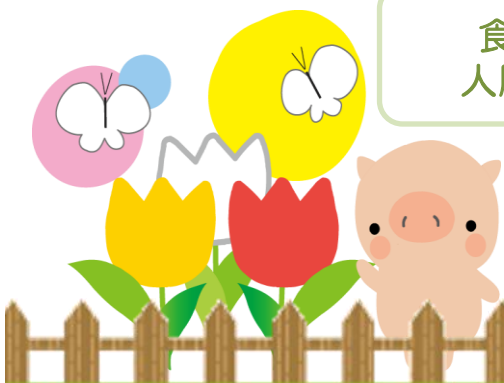
1週間から10日間を目安に使い切る

■フリージングに便利な容器

写真のようなフタ付きの小分け容器は、冷凍後もそのまま保存でき、必要な分だけ取り出せるので衛生的で便利です。



食べる分だけ取り出して、十分加熱しましょう。
人肌程度に冷めているか、確認してからあげてね！



注意する食材

- **はちみつ**は、乳児ボツリヌス症予防のため
満1歳を過ぎてから

※厚生労働省のホームページに詳しい説明があります。



乳児ボツリヌス症 厚生労働省

検索



(ホーム>政策について>分野別の政策一覧>健康・医療>
食品>食中毒>ハチミツを与えるのは1歳過ぎてから)

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000161461.html>

食物アレルギーについて

Q.食物アレルギーを防ぐために、離乳食のスタートを遅らせたり、
食物を除去したほうがよいでしょうか？

A.離乳を開始する時期や食物の内容については、標準的な時期、
内容で始めましょう。

基本的には予防的な食物の除去は必要ありません。

ご家族に強いアレルギー病歴があるなど、心配な場合は、
医師に相談することをおすすめします。

アレルギーは正しい情報を得ることが大切です！

東京都は、疾患のある方とその家族を始め、医療関係者や保育施設
等の職員などに向けて、アレルギー疾患に関する情報を総合的に掲載
したポータルサイト『東京都アレルギー情報navi』を開設しました。
重症化予防や症状の軽減のためには正しい知識を持つことが大切です。
ぜひご活用ください。

東京都アレルギー情報navi.

検索



●母子衛生研究会ホームページ

(ホーム>妊娠・出産・子育て情報>はじめての離乳食)

<http://www.mcfh.or.jp/jouhou/rinyushoku/index.html>

乳幼児健康相談

管理栄養士、歯科衛生士、保健師、助産師による育児相談を行っています。
 予約制です。ご希望の方は保健センターにお電話ください。
 詳しい日程は三鷹市ホームページでご確認ください。

- 対象 : 妊婦・生後0か月～就学前までの乳幼児
- 持ち物 : 母子健康手帳
- 相談日(原則) : 第1金曜日(午前) 9:00～11:45
第3火曜日(午後) 13:00～15:45
- 場所 : 三鷹市総合保健センター
(三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 2階)

電話相談

三鷹市総合保健センターでは、月～金(平日)
 9:00～17:00で育児・栄養相談をお受けしています。
 お気軽にご利用ください。

電話：0422-24-8266



		離乳の開始	→			離乳の完了
以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。						
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃	
食べ方の目安		○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みただけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しむように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。	
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ	
1回当たりの目安量						
I	穀類（g）	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯80	軟飯90～ ご飯80	
II	野菜・果物（g）		20～30	30～40	40～50	
III	魚（g）		10～15	15	15～20	
	又は肉（g）		10～15	15	15～20	
	又は豆腐（g）		30～40	45	50～55	
	又は卵（個）		卵黄1～ 全卵1／3	全卵1／2	全卵1／2～ 2／3	
	又は乳製品（g）	50～70	80	100		
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。		
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。 	舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。 	歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 	歯を使うようになる。	

※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る

※厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」より

離乳食講習会
ステップ1
(5～6か月頃)

令和元年8月発行
令和3年6月改訂
令和5年10月改訂
令和6年2月改訂

発行 三鷹市総合保健センター
住所 〒181-0004
三鷹市新川六丁目37番1号
三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 2階
電話 0422-24-8266