

# 離乳食の進め方

～ゆっくり慣らしていきましょう～



☆スタートから2週間は慎重に進めましょう！1日1回1さじからスタート♪

日目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
エネルギー源 例/すりつぶしがゆ	🥄	🥄	🥄	🥄	🥄	🥄	🥄	5～6さじまでふやしていく							
ビタミン・ミネラル源 例/かぼちゃ裏ごし						🥄	🥄	🥄	🥄	🥄	🥄	ふやしていく			
タンパク質源 例/豆腐すりつぶし											🥄	🥄	🥄	🥄	🥄

新しい食材は1さじずつ  
試して、様子をみながら  
少しずつ進めていきましょう



※ここでの1さじ (🥄) は料理用の小さじ1杯 (5ml) のことです。

小さめの離乳食用スプーンであれば2～3さじと同じ量になります。



**エネルギー源**  
体を動かすエネルギーになるもの。主食になる穀物類、いも類、うどんなど

**ビタミン・ミネラル源**  
体調を整えるもの。緑黄色野菜、淡色野菜、海藻、きのこ、果物など。

**たんぱく質源**  
体をつくりエネルギー源にもなるもの。魚介類や、肉、乳製品、卵、大豆製品など。

## ☆最初の1さじの与え方

1. 離乳食の用意ができたなら、まず赤ちゃんをひざに抱っこするか、背もたれのある赤ちゃん用のいすなどに座らせます。
2. トロトロの離乳食をスプーンですくい、下唇にそっと触れ、赤ちゃんが口を開いたら、軽く唇にのせます。
3. その刺激で上唇が自然におりてきて、離乳食を取り込むので、スプーンをゆっくり引き抜きます。舌が離乳食をのどの奥に送り込み、ゴクンと飲み込みます。
4. 口の端からダラリとこぼれた離乳食は、よだれといっしょにスプーンで受けて、再び口に運びましょう。これを何回も繰り返します。
5. 離乳食がすんだら、おっぱいやミルクを欲しがらだけ飲ませましょう。
6. 口の周りや手をやさしくふいてから、赤ちゃんをたて抱きにし、ゲップを出させて、離乳食タイムは終了。