

# 離乳食の始め方（例）

🍴 = 計量スプーンの小さじ（5ml）

日数（日）	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	1ヶ月後の目標
<b>I ごはん、パン、 麺</b> （主食） 体や脳を動かすエ ネルギー源になる 炭水化物が多いも の	（例）つぶし粥			🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	→								<b>黄</b> 5～6さじ
	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	→								
<b>II 野菜、海藻、 果物（副菜）</b> 免疫力を高め、骨 や歯を丈夫にする ビタミン・ミネラ ルが多いもの	（例）つぶし野菜（にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など）								🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	→		<b>緑</b> 2～3さじ
	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	→			
<b>III 肉、魚、卵、 大豆、乳製品</b> （主菜） 筋肉や血液のもと となるたんぱく質 が多いもの	（例）白身魚、豆腐											🍴	🍴	<b>赤</b> 2～3さじ			
												🍴	🍴				

## 《離乳食開始時の注意点》

- ☆赤ちゃんの様子を見ながら、1日1回1さじから始めます。
- ☆新しい食品を始める時には、離乳食用のスプーンで1さじずつ与え、赤ちゃんの様子を見ながら量を増やしていきます。
- ☆離乳の開始時期には味付けは必要ありません。食品のもつ味を生かして調理しましょう。
- ☆ベビーフードも上手に利用しましょう。買い置きしておく、災害時対策にも便利です。
- ☆食中毒予防のため、調理の前には手を洗い、食品は必ず加熱しましょう。食べ残しや作りおきは与えないようにしましょう。
- ☆はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のために、1歳を過ぎるまでは与えないようにしましょう。
- ☆母乳や育児用ミルクは、飲みたいだけ与えます。
- ☆初めは上手に食べられなくても、母乳やミルクから栄養を摂れているので心配はいりません。ゆったりとした気持ちで与えましょう。

