

5か月児ぱくぱく教室

目次

- ① 離乳食ってなに?(全体の流れ)
- ② 離乳初期頃の食事
- ③ 離乳中・後期頃の食事
- ④ よくある質問



離乳食ってなに？

「離乳」とは、母乳やミルクを飲んでいる状態から、少しずつ固さや形のある食事を食べられるようになるプロセスのこと。

母乳・ミルク

離乳食

子どもの食事

離乳食を通して…

母乳やミルクだけでは
不足するエネルギーや
栄養素を補う

胃や腸の消化吸収
を発達させる



食べる意欲や
好奇心を育てる

噛む力を
育てる

赤ちゃんのペースでゆっくりと「食べる力」を育てていきましょう。

離乳食はいつから始めるの？

5～6か月ごろ

首のすわりが
しっかり

5秒以上座る
ことができる
(支えていてもOK)

スプーンを
押し出さない

寝返りができる

食べ物に
興味を示す
(よだれが出る等)



赤ちゃんの発育や発達には個人差があるので、月齢などはあくまで目安です。
離乳食は赤ちゃんの機嫌や体調が良い時に始めましょう。

開始1か月間の進め方

引用:授乳・離乳の支援ガイド(2019年改訂版)

十分加熱したものを与えましょう(与える時は温度確認してから★)

1週目

5倍粥からスタート

1～3さじ(小さじ)



全がゆ(5倍粥)を
滑らかにすり潰したもの

◆与える時間



病院が開いている時間・曜日(例:10時)
初めて与える食材:1日1種類1さじまで

2週目



5倍粥 3さじ



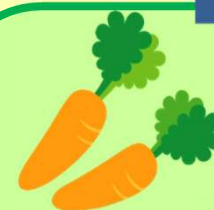
野菜・いも
1～2さじ



3週目～



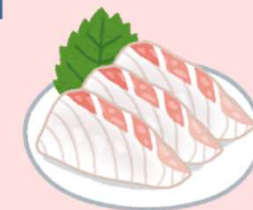
5倍粥 4～7さじ



野菜・いも
2～3さじ



1～2さじ



豆腐・白身魚
(たい、かれいなど)

慣れたら卵黄へ

固ゆで卵はすぐに白身と黄身に分け、
黄身の真ん中の部分を耳かき1杯程度から
与えましょう。
お粥に混ぜたり、湯冷まして伸ばして
あげましょう。



全がゆ(5倍がゆ)の作り方

【材料】60g分

- ・炊いたご飯 20g
- ・水 40ml

【5倍粥の割合】

- 炊いたご飯:水 1:2~2.5
- 生米 :水 1:5

～電子レンジ調理の場合～

- ①耐熱容器(吹きこぼれやすいため深めのもの)に材料を入れ、ふんわりラップをする
- ②電子レンジ(500W)で約5分加熱し、そのまま5分蒸らす
- ③粗熱がとれたら、なめらかになるまですりつぶす



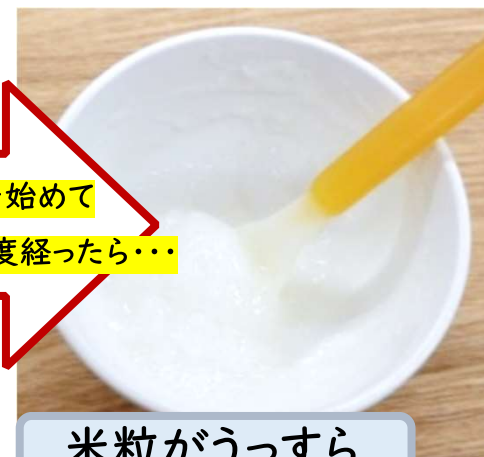
全がゆ(5倍がゆ)

最初の1か月間
はすり潰す



最初の1か月:米粒が見えない
くらいまですり潰す

離乳食を始めて
1か月程度経ったら...



米粒がうっすら
見える程度に
粗く潰す

おかずの作り方

【材料】

- ・かぼちゃ ひとかけら
- ・水分 適量
(湯・育児用ミルク・だしなど)



～ 電子レンジ調理～

- ①かぼちゃを水で濡らし、ラップをかけ柔らかくなるまで加熱する
- ②皮は取り除き、潰してから少しずつ水分を加えて固さを調整する

最初の1ヶ月:ポタージュ状



スプーンで皿の底をひっかくと
薄い線が引けるくらいの固さ

1か月後

慣れたころ:ジャム状



スプーンにのせると、
こんもり盛れる固さ

調理例

手指や使用する器具類は
清潔にしましょう。



- ・加熱する
- ・味つけ前に取り分ける



①おろし器で すりおろす



- ・にんじん
- ・だいこん

※根菜類は大きく切って加熱して
からすりおろすと滑らかになりや
すい

②ラップやフォーク でつぶす



- ・かぼちゃ
- ・じゃがいも
- ・さつまいも

③すり鉢でする



- ・ほうれん草
- ・小松菜
- ・ブロッコリー

調理例

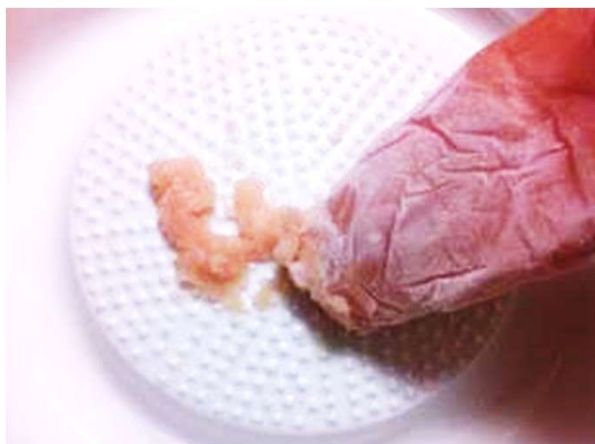
手指や使用する器具類は
清潔にしましょう。



- ・加熱すること
- ・味つけ前に取り分ける



④冷凍してからすりおろす



- ・白身魚(刺身)
 - ・ささみ(筋を取ったもの)
- ラップで包んで冷凍したものをすって、加熱する。

⑤戻さずにすりおろす



- ・高野豆腐
- ・麩

離乳食を始めてから1か月経った頃の食事例

※食べられる量には個人差があります。

人参のやわらか煮
(茶碗1/3程度)

鯛のすり流し
(刺身1切れ程度)

全粥(5倍粥)を
すりつぶしたもの
(茶碗1/3程度)

与えるときはかゆと
おかずを混ぜて
あげてOK

離乳食のフリージングについて

- ・食材は新鮮なうちにしっかり加熱
- ・小分けにしてしっかり包む（空気に触れないように）

◎保存例

ラップに
包んでも◎



↑フリーザーバックには
調理した日や食材を
記載しておきましょう。



↑だしやお粥も冷凍可。
水分が多いものはシリコントレイや
製氷皿での冷凍保存がおすすめ！



- ・よく冷ましてから冷凍庫に入れる
- ・短時間で解凍（食中毒の危険が高まるため常温放置×）
- ・1週間で使い切る（品名と冷凍した日を明記）
- ・使用時は必ず再加熱し、温度確認してから与える

食事の姿勢のポイント

①少し前傾 ②ぐらつかない

背もたれ

腰や背中を
安定させる



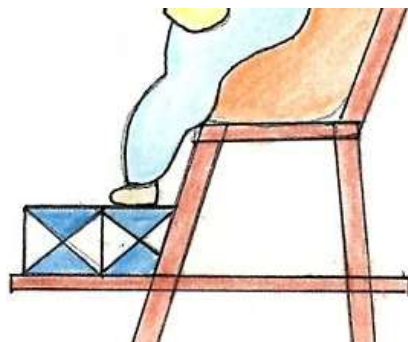
イス

座面や足台の
高さを調整



足の裏

足板や床に
届くようにする



腰が安定しない
赤ちゃんは
だっこでも◎



食事の正しい姿勢 ～だっこ編～

抱っこでも「少し前傾」で「ぐらつかない」ポイントは同じ！

腰が安定しない赤ちゃんは、大人が抱いて、離乳食を食べさせると、姿勢が安定しやすくなる



- ❁授乳の時よりも背中を立て、大人の胸と二の腕部分に赤ちゃんの頭がくるようにする（折り畳んだバスタオルなどを背中に入れて上体を起こしてあげてもよいでしょう）。
- ❁可能であれば、赤ちゃんの足裏が大人のもう一方の太ももの内側に当たるようにすると体勢が安定しやすくなります（←参照）。

大人の足→

←赤ちゃんの足裏

離乳食の食べさせ方

①食べる準備



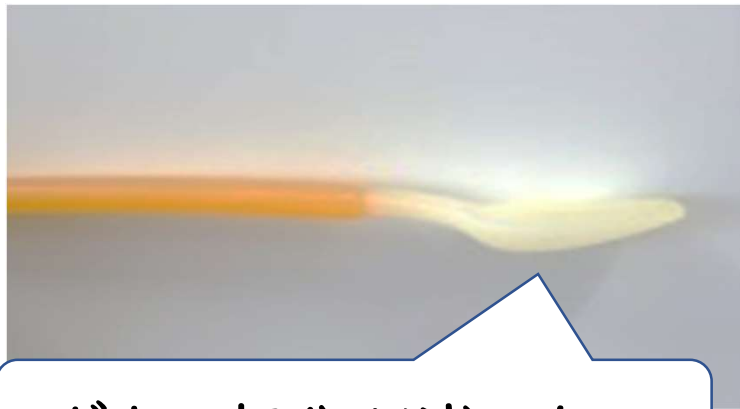
赤ちゃんの隣に座り、
離乳食を見せる

「いただきます」
「おいそうだね」
「〇〇食べようね」
等の声掛けを

離乳食の食べさせ方

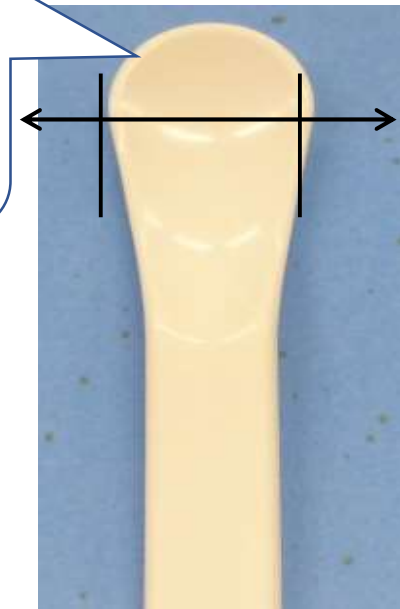
②スプーンに盛る

【スプーンの形】



ボウル部分が浅いもの

スプーン幅
赤ちゃんの口幅
2/3くらい



スプーンの
半分程度

離乳食の食べさせ方

③下唇にスプーンを当てて口が開くのを待つ



スプーンで下唇を触ってから当てる

離乳食の食べさせ方

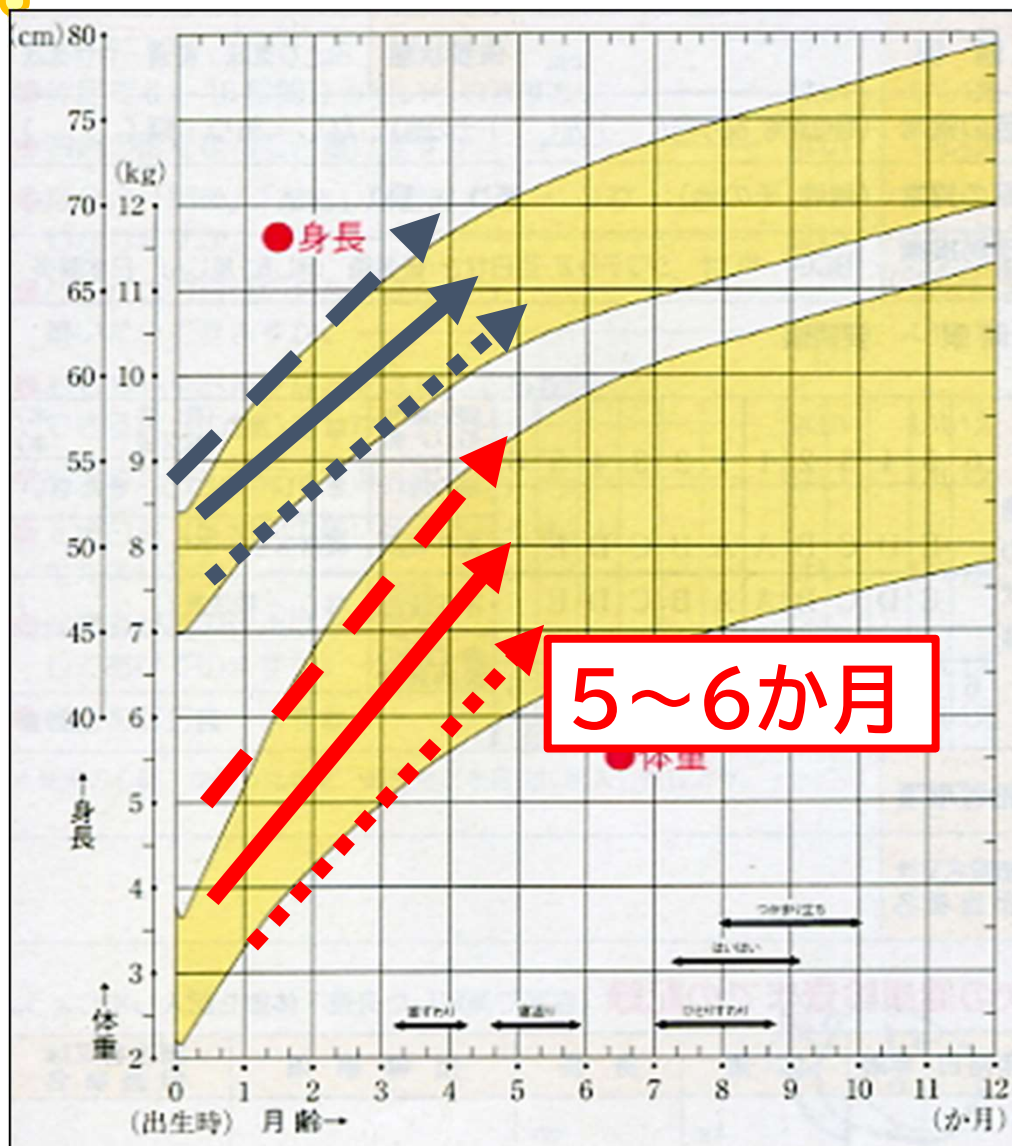
④スプーンを舌の上のにのせ**水平**に抜く



「おいしいね」
「上手だね」

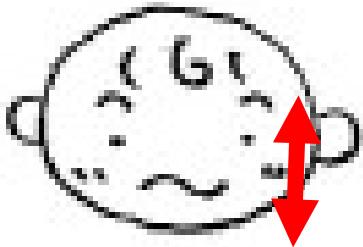
口から溢れたら
優しくスプーンで入れる

定期的な身体計測で伸びの確認を！



おおよそ5か月以降は
伸びが緩やかになる。
離乳食が始まっても
定期的に計測し、
伸びを確認しましょう。

離乳中期の食事

お口の動き	固さ(例)	与える時間の例	味付け
 <u>舌と上あごでつぶす</u> 上下の唇が しっかり閉じ、 左右の口角が 同時に伸縮する	<u>舌でつぶせる固さ</u> (目安:親指と小指で楽に潰せる固さ) 例:全がゆ(5倍粥)  例:かぼちゃ(豆腐状) 	<u>2回食</u>  10時  18時 与える時間は あくまで目安 です。	「ごく少量」 まで   18

離乳中期頃の食事例

ほうれん草のバナナ和え
(茶碗1/3程度)

まぐろのソテー
(刺身1切れ程度)

全がゆ(5倍粥)
(茶碗1/2杯程度)

取り分けの例

※食べられる量には
個人差があります。

離乳後期の食事

お口の動き	固さ(例)	与える時間の例	味付け
 <u>歯茎でつぶす</u> 頬をふくらませたり、 口全体を使って カミカミする (左右の口角が 交互に伸縮する)	<u>歯茎でつぶせる固さ</u> 例: 全がゆ～軟飯  例: かぼちゃ(バナナ状) 	<u>3回食</u>  10時  14時  18時 与える時間は あくまで目安 です。	「大人が薄いと 感じる程度 (大人の1/4) くらい」まで!    ↑油は少量を薄く ひく位。オリーブ オイルは加熱に強い ためおすすめです

離乳後期頃の食事例

※食べられる量には個人差があります。

ブロッコリーと海苔のスープ
(茶碗1/3程度)

ふわふわハンバーグ
(ひき肉15g程度使用)
★手づかみ食べがしやすい
よう、薄く平たく焼く

全がゆ又は軟飯
(茶碗2/3程度)



手づかみ食べ

〈一連の流れ〉

目で見える



つかみとる



口に運ぶ

自分で食べる意欲を育て、スプーンなどの食器具を使う際の動きの土台になる

〈手づかみ食べのポイント〉

- ①汚れ対策として、椅子の下にレジャーシートや新聞紙、使わないバスタオルやおむつ替えマット等をひく。
- ②無理強いしない
- ③必ず大人がそばにつくこと（誤嚥注意）
- ④手づかみ食べしやすい形状は…丸める!焼き固める!巻く!



↑おにぎり
小判型の方が
より持ちやすい



細長く切った
トースト



赤ちゃんせんべい



ハンバーグ

豆腐を混ぜて平らに
大きく焼いたもの



加熱した
人参

食物アレルギーってどんな症状？

特定の食物の摂取により、アレルギー反応が現れること。

※個人差があります
(記載以外の症状もあり)

元気がなく
ぐったりしている

皮膚のかゆみ
じんましん

咳・ぜんそく

嘔吐・腹痛・下痢

※自己判断せず、**主治医の指示**に従いましょう。
アナフィラキシー症状を起こすと生命の危険を
伴う場合もあるので注意！

離乳食の進め方と食物アレルギー

- ・離乳食の開始や進行を自己判断で遅らせない。
- ・初めての食物は、新鮮な食材を充分加熱して、
午前中(病院が開いている時間)に少量ずつあげましょう。
- ・かゆみを伴う湿疹などがある場合は入念にスキンケアを
してから、離乳食を始めましょう。



出典：食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2017より

★自己判断せず、医師に相談してください★

受診する時にメモをしておくと良いポイント

- ◎何を、どのくらい食べさせたか ◎いつ食べさせたか
- ◎症状がでた時間（どんな症状がどれくらい続いたか）
- ◎子どもの様子（写真や動画でも）等

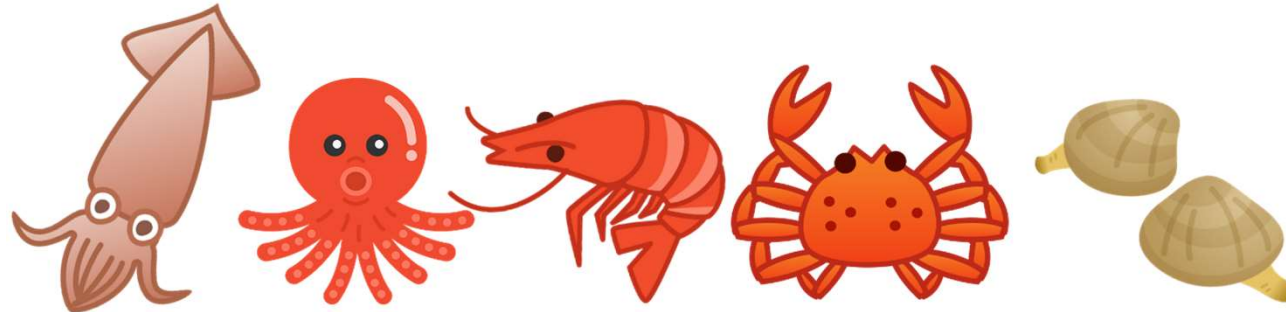
危険

与えないで!離乳期は避けたい食材



はちみつ及びその加工品

乳児ボツリヌス症を
発症するおそれがある
(満1歳までは使わない)



消化が
比較的難しい



誤嚥しやすい



食中毒に対する抵抗力が弱いので、
生の肉や魚は食べさせない!

ベビーフードってなに?①

①粉末タイプ (湯を加えて使用)



〈特徴〉

- ・長期保存が可能
- ・軽い
- ・離乳初期から使用できるものも。

②びんタイプ



〈特徴〉

- ・そのまま食べられる
- ・外出時にも便利

③フリーズドライ (湯を加えて使用)



〈特徴〉

- ・本来ある素材の色、味、栄養価が損なわれにくい

④レトルトパウチ



〈特徴〉

- ・メニューの種類豊富
- ・そのままでも食べられる

★開封後の保存には注意が必要! 唾液が付着し細菌が増える可能性があるため、食べ残しは与えない。

★赤ちゃんの月齢や固さの合ったものを選ぶ(用途に合わせて選択)

★赤ちゃんに与える前に一口食べて、味・固さ・温度などの確認を。

ベビーフードってなに?②



★月齢の確認

外出時や非常時の備蓄にも活用することができます!

原材料名:

野菜(たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ)、

米(国産)、**全粉乳**、でん粉、きのこ水煮(マッシュルーム、ひらたけ)、ほたて貝柱、デキストリン、ほたてエキス、キャベツエキス、バター、食塩

※全粉乳とは、生乳、牛乳、特別牛乳又は生水牛乳からほとんど全ての水分を除去し、粉末状にしたもの

アレルギー (推奨表示含む)

乳成分

〈アレルギー 義務表示〉

卵 乳 小麦 えび かに

くるみ そば 落花生 (ピーナッツ)

★食べたことが無い食材
★アレルギーがある食材が含まれていないか事前に確認を。

よくある質問

- ・離乳食の味付け
- ・湯冷まし、お茶の飲ませ方
- ・離乳食の時短テクニック
- ・離乳食を始めるにあたって Q&A
- ・離乳食を食べない時 Q&A
- ・離乳食とうんち Q&A
- ・体調不良時の離乳食 Q&A

離乳食の味付け

月 齢	使用できる調味料と目安量
1回食 (5~6か月頃)	昆布だし  手作りのだし(食塩が入っていないもの)は初期でも使えます 食材を滑らかにするのに必要な量のだしを使う  つぶしたじゃがいも (小さじ1杯) + 昆布だし (大さじ1/2) =
2回食 (7~8か月頃)	基本的に味付けは不要ですが、使う場合は… ごく少量(風味づけ程度) 上白糖 ひとつまみ(0.2g)まで ※素材の持つ甘味を生かして砂糖の使用は最小限に。  無塩バター 小さじ1/2杯まで (薄くひく程度まで)  TOMATO トマトピューレ (塩分無添加のもの) 
3回食 (9~11か月頃)	調味料の使い過ぎに注意が必要。使う場合は… 大人の1/4量程度まで (大人が薄いと感じる程度の味付け) オリーブオイル 小さじ1/2杯 (薄くひく程度まで)  しょうゆ 2・3滴程度  味噌 小さじ1/6杯(1g)まで =マドラー1杯分程度  塩: 小皿に出し、人差し指を押し付けて指に付いた量 
◆ 離乳食では避けたい調味料 ◆ × はちみつ及びその加工品(乳児ボツリヌス症を発症する恐れがある) × こしょう・からしなどの刺激物や漬物などの食塩が多く含まれるもの	

湯冷まし、お茶の飲ませ方 ①

① スプーン



唇で挟んで飲む
★唇でしっかり挟める
ことがポイント!

- ①大人用スプーンを真横にする
- ②下唇の中央にのせる
- ③上唇が閉じて、すすむのを待つ

★水分摂取のポイント★

◆離乳食を開始した頃は、
母乳や育児用ミルクなどの
水分で十分なことがほとんど。

※母乳等の飲む量が減る位飲ませる
必要はないですが、離乳食の回数
の増加に伴って、スプーンやコップ
でも水分が摂取できるよう、少し
ずつ口を慣らしましょう。

②ストロー付きマグはお出かけ
中の水分補給に便利ですが、
唇をしっかり閉じて飲むこと
ができるよう、スプーンやコッ
プ飲みも併せて練習していき
ましょう。

湯冷まし・お茶の飲ませ方 ②

② 子どもの口の幅くらいの容器（おちょこなど）



スプーンで飲めたら
チャレンジ!

口をすぼめて液体を
こぼさずにする
上手に飲めない時は大人が
見本になり、真似をさせましょう。

- ①唇で容器の縁をはさませる
- ②すするのを待つ
- ③一度すすったら、容器を口から離す

③ 子ども用のコップ



コップの縁を上下の唇ではさみ、すする

- ①少量の飲み物をいれ、唇でコップの縁を挟ませる
- ②顎が上がらないように少しずつコップを傾け、すすらせる
- ③唇が閉じたタイミングで口から離す

離乳食の時短テクニック

缶詰を使う

加熱調理されており、衛生的な缶詰は離乳食づくりの時短にも繋がります。

缶詰を選ぶ際は、水煮のものや食塩不使用のものを選ぶようにしましょう。

離乳中期から使える！ 組み合わせ

ツナ缶(水煮) × かぼちゃ
ツナ缶(水煮) × じゃがいも



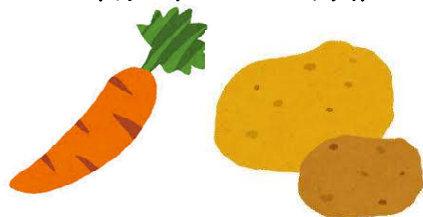
ささみ缶(水煮) × コーンクリーム缶
ささみ缶(水煮) × ブロッコリー × 粥



炊飯器を使う

※炊飯器によっては適さない場合がありますので、説明書を確認してください。

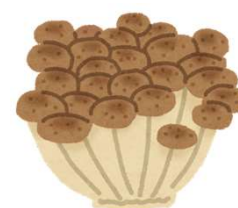
〈根菜・いも類〉



〈葉物野菜〉



〈きのこ〉



〈肉類〉



- ①食材はよく洗い(皮付き野菜は皮をむいても)、丸ごと炊飯釜に入れる。。
- ②ひたひたに浸かる位の水を入れる(釜の1/2~2/3くらいまで)。
- ③蓋を閉めて炊飯器のスイッチを入れる。
- ④炊き上がったらスイッチを切り、やけどに注意して取り出し、軟らかくなっているか確認。
- ⑤赤ちゃんが食べやすい大きさに切り、温度を確認してから与える。

離乳食を始めるにあたって・・・ Q&A

Q1 離乳食を始めたばかりですが、目安量を与えても口を開けてせがみます。もう少しあげても良いですか？

最初の1か月間は赤ちゃんが欲しがるままに与えず、目安量を参考に調整を。

離乳食スタートから1か月間は離乳食に慣らす時期。一度にたくさん食べさせると赤ちゃんの未熟な消化器官に負担をかけてしまいます。

赤ちゃんに離乳食を与える際は次々と与えるのではなく、赤ちゃんがごっくんと飲み込んだことを確認してから、次の一口をあげるようにしましょう。

Q2 離乳食の開始を遅くしても良いですか？

離乳食の開始時期が遅くなると、次第にエネルギーや栄養素（鉄分等）が不足していきます。

離乳食には栄養補給以外にも消化器官を発達させたり、噛む力や自分で食べる力を育てるという役割があります。特別な場合を除いて、遅くても6か月中に始めましょう。

離乳食を食べない時・・・ Q&A

Q1 お粥をあまり食べません。どうしたら良いですか？

離乳食を食べない時は、無理強いしなくてOK! 固さを変えたり、他の食材で補いましょう。
赤ちゃんは今まで母乳やミルクしか飲んでいなかったため、離乳食をうまく食べられないことはよくあります。お粥の場合は、粒が残らないようになめらかにしたり、水分量を変えてみましょう。どうしても食べない時は、パンや麺類など他の主食をあげても良いです。

Q2 離乳食自体をほとんど食べません。

ざらざら、ぱさぱさする食材は食べにくいことが多いため、水溶き片栗粉でとろみをつけ舌触りを良くしてみましょう。
同じ食材が続くと飽きて食べないことがあるため、他の食材を試すのもOK!
大人が「おいしいよ」と笑顔で声をかけてあげることも大切です。
ミルクを欲しがって泣いてしまう時は、離乳食の時間を少し早めて、お腹がすきすぎないうちに離乳食を先に与えましょう。

離乳食とうんち Q&A

Q1 食べたものがそのまま出てきたけど大丈夫？

赤ちゃんは2歳近くまで食べた物が消化しきれずにそのまま出てきてしまうことがあります。例えば、きのこ類やニンジン、トマトの皮、種などは消化しにくく、うんちに混じることがあります。またうまく咀嚼できずに丸のみしていることもあります。下痢などの症状が出ていなければ、様子をみながら進めていきましょう。

Q2 2～3日に1回しかうんちが出ないのですが大丈夫？

赤ちゃんがあまりいきまず、普段の硬さのうんちが出せるのなら特に問題はありません。しかし、赤ちゃんが苦しそうな時はお腹のマッサージや綿棒浣腸などのケアをしたり、かかりつけ医に相談しましょう。

いつもと様子が違うと感じたら、かかりつけ医に相談を。