

食事や栄養 どうするの？

食べることができるようになった
赤ちゃんの第一歩が離乳食です。



離乳って…？

離乳はいつから始めるの？

赤ちゃんの
サインを
見てね



生後5～6か月頃になり、

- ☐ 首のすわりがしっかりしてきた
- ☐ 支えてあげると座れるようになった
- ☐ 食べものに興味を示すようになった
- ☐ スプーンなどを口に入れても、舌で押し出したり、嫌がらなくなった
- ☐ よだれが増えてきた

などの様子が見られたら、
離乳のスタートサインです。

保護者の方も一緒に楽しい雰囲気
食べさせてあげましょう。
焦らなくても大丈夫！



離乳食セミナー

四国中央市では、離乳食づくりの体験ができるセミナーを随時開催しています。

離乳食の進め方や、工夫について学び、参加者同士の情報交換等も行いますので、ふるってご参加ください。

対象…生後5～6か月児の保護者

【お問い合わせ・申し込み】

四国中央市保健センター ☎0896-28-6054

しこちゅ～すくすくナビ(母子モ)



離乳食づくりのポイント

■衛生面に注意

手指・食材・調理器具等の衛生面に気を付けましょう。

■離乳の時期に合った調理方法を

離乳食の調理の基本は「きざむ」「ゆでる」「すりつぶす」。赤ちゃんが楽しく食べられるように、固さや大きさを工夫してあげましょう。1歳までの食材は加熱調理したものに。

■最初の離乳食は、味付け不要

離乳が進み、味をつける場合には、食材自体の味を生かして薄味に。油も少量にします。大人の食事から取り分ける際は、味付け前にしましょう。

■離乳開始は1日1さじから

離乳開始1か月を過ぎた頃から、1日2回食にしていきます。

■緑黄色野菜などもたっぷりと

旬の緑黄色野菜や、果実等も食材に取り入れましょう。

■たんぱく質性食品は、徐々に

離乳が進むに連れ、卵は卵黄から全卵へ、白身魚から赤身魚、青魚と進めていきます。肉類は食べやすく調理した脂肪の少ないささみから始めましょう。

