

離乳食Q & A

Q 離乳食を始める前にスプーンに慣れさせる ほうがいいのか？

A スプーンを使用するのは離乳食の開始以降
でよいと言われています。

赤ちゃんには、母乳やミルクを飲むための
原始反射があります。この反射は5～7か月頃
にかけて弱まり、徐々にスプーンを
受け入れられるように
なってきます。



Q 離乳食を始める前に果汁をあげるの？

A 離乳食の開始前の赤ちゃんにとって、もっとも
適した栄養源は母乳やミルクです。

果汁の甘い味に慣れてしまうことで、授乳量
が減ったり、離乳食がうまく進まなかったり
する原因となることがあります。

授乳以外の水分補給は、麦茶や白湯などが
望ましいです。

Q フォローアップミルクってどんなもの？

A 母乳や育児用ミルクの代替ではありません。
牛乳に比べ鉄やビタミンを多く含みます。

離乳食が進んでいるようであれば、母乳や
育児用ミルクから、必ずしもフォローアップ
ミルクへ切り替えなければいけないわけでは
ありません。使用する場合の目安は、生後9
か月以降です。

生後9か月頃になると、体の中の鉄が少なく
なってきます。離乳食にも
赤身の肉・魚、大豆製品、
青菜などを
取り入れて
鉄を補います。



Q 食物アレルギーが心配です。

A 医師に相談しましょう。

初めて食べるものは少量から与え、徐々に量
を増やしていきます。

家族にアレルギーを持つ方がいる場合や、
赤ちゃんがすでに他のアレルギーを発症して
いる場合は、医師と相談しながら離乳食を進め
ていきます。

自己判断で特定の食物を避けることは望ま
しくありません。

Q ベビーフードの選び方は？

A お子さんの月齢を目安に、普段食べている
離乳食と味や形が近いものを選びます。

お子さんが食べる前に、大人が1口食べて
確認してみてください。原材料名に食べ慣れな
い食品が記載されている時は少量からが安心
です。

開封後はすぐに食べて、
食べ残したものは与えない
ようにします。



Q 手づかみ食べはさせたほうがいいのか？

A 手づかみ食べは自分で食べるための第一歩
です。ぜひ練習させてあげてください。

3回食の頃になると、お子さんが離乳食に手
を伸ばす様子が見られるようになってきます。
手づかみで食べる経験を重ねることで、自分で
食べる意欲につながり、今後スプーンなどを
使って食べるための練習になります。

手づかみ食べには、太めのスティックやサイ
コロ状に切った野菜を、やわらかく煮たものが
おすすめです。

『困ったなあ』と思った時は、保健センターまで気軽にご相談ください！

船橋市ホームページでは、離乳食の情報を掲載しています。
お手持ちの携帯電話で右のコードを読み取っていただくか、
船橋市ホームページのトップページから、以下の順にお進みください。



【子ども・教育】≫【子どもの健康・予防接種】≫【子どもの歯と食】≫【離乳食お助け情報】

おかゆの作り方

米から作る

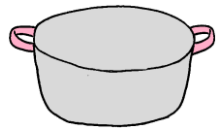
- ①鍋に、といだ米と水を入れ、30分ほど置く。
- ②フタをして火にかける。沸騰したら、フタをずらして吹きこぼれに気を付けながら、弱火で30～40分程度煮る。混ぜすぎると粘りが出るので静かに煮る。
- ③フタをして、10分ほど蒸らす。

ご飯から作る

- ①鍋に、ご飯と水を入れ、よくほぐしておく。
- ②フタをして火にかける。沸騰したら、フタをずらして吹きこぼれに気を付けながら、弱火で15～20分程度煮る。混ぜすぎると粘りが出るので静かに煮る。
- ③フタをして、10分ほど蒸らす。

☆炊飯器の「おかゆ」モードを使用する場合

炊飯器の取扱説明書をよく読み、炊飯器の容量に注意してご使用ください。



できあがった離乳食は、清潔な製氷皿やフリーザーバッグに入れて冷凍保存することができます。使い切る目安は、1週間程度です。電子レンジで解凍する時は、中心部まで温まっていることを確認してください。

○水加減の目安（容量の比率）

	10倍がゆ (5～6か月頃)	7倍がゆ (7～8か月頃)	5倍がゆ (9～11か月頃)	軟飯 (12～18か月頃)
米：水	1：10	1：7	1：5	1：3
ご飯：水	1：5	1：3	1：2	1：1

離乳食の基本 ～野菜の調理～

【作り方】



- ①アクが少なく、香りの強くない野菜（じゃがいも、人参、たまねぎなど）3～4種類を、ざっくりと大きめに切る。



- ②鍋に水と野菜を加えて火にかけ、弱火で20～30分煮る。

☆やわらかくふっくらと煮た野菜は、ペーストやあらつぶしなど、離乳食の進みに合わせて大きさや形を変えます。小分けにして冷凍しておくとう便利です。

☆野菜を煮たスープは、離乳食の固さの調整などに利用することができます。

☆7か月頃からは、かつお節や煮干しのだしを使用することができます。