

赤ちゃんが母乳やミルクからの栄養だけでなく、食べ物から栄養がとれるように食べ方の練習をするのが離乳食です。この時期にそしゃく（かみくだくこと）する力を身につけていきます。赤ちゃんの様子を見ながら、段階を追って、形態を進めていきましょう。

また、味覚の基礎ができる時期でもあります。偏らずいろいろな食品の味を離乳期に体験することが好き嫌いなく何でも食べるにつながっていきます。味付けは素材の味がよくわかるようにごく薄い味にすることが大切です。

### 離乳食の食品と調理の仕方の目安



月齢等	離乳初期 5~6ヶ月頃	離乳中期 7~8ヶ月頃	離乳後期 9~11ヶ月頃	離乳完了期 12~18ヶ月頃
形態	どろどろ⇒ べたべた⇒	舌でつぶせる固さ⇒	はぐきでつぶせる固さ⇒	はぐきで噛める固さ
穀類	つぶし粥→荒つぶし粥 →つぶさない粥 パン粥 うどんのクタクタ煮	全粥 パン うどんの柔らか煮	全粥⇒軟飯 パン (トースト)	軟飯⇒ご飯 パン
果物	果汁 すりつぶし すりおろし	つぶし きざみ	きざみ うす切り	
野菜	すりつぶし おろし煮 煮つぶし	きざみ煮	粗きざみ煮	柔らか煮 ↓ サラダ、酢の物
海藻		わかめ、ひじき (柔らかく煮る) のり(煮つぶす)	給食では、ひじきのみ完了期で使用します。	
芋	マッシュ	あらつぶし		焼き海苔
卵	卵黄だけを使った料理 給食では、使用しません。	卵黄だけを使った料理 ↓ 全卵を使った料理	全卵を使った料理	マヨネーズ
大豆 豆腐製品	豆腐のつぶし煮	煮豆のつぶし 給食では、使用しません。		
魚	白身魚のすり流し 白身魚のすりつぶし	ほぐし煮魚	赤身魚 えび、かに 給食では、使用しません。	揚げ魚
肉		鶏ささみ・脂の少ない鶏肉 ↓ 鶏肉	牛肉、豚肉	ハム
レバー		ペースト ↓ そぼろ	煮物	揚げ物
乳, 乳製品		ヨーグルト(プレーン) チーズ (塩分や脂肪の少ないもの) 給食では、使用しません。		牛乳
油脂		バター 給食では、使用しません。 サラダ油 ごく少量から		

#### ☆たんぱく質について

卵は卵黄から全卵へ、魚は白身魚（鯛、タラ、カレイ、スズキなど）から赤身魚（あじ、ぶり、鮭など）へ、肉は脂肪の少ない鶏肉から牛肉・豚肉へ、ゆっくり進めていきます。

乳製品は離乳中期からヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも使えます。

飲料としての牛乳は離乳完了期から使えます。



#### ○食物アレルギーについて

離乳食の開始や特定の食物の摂取の開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果に科学的根拠はないことがわかっていますが、食品の種類や調理の仕方を参考に、ゆっくりと進めていきましょう（すでに食物アレルギーと診断されている場合や疑いがある場合は主治医の指示に従ってください）。

★はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは与えないでおきましょう。