



# 離乳食のスタートに向けて

## まずは大人の食生活をチェック！

パパやママがバランスの良い食生活を身に付けることが、とっても大切！

### バランスの良い食生活で、こんないいコト

産後の母体回復が順調に

栄養たっぷりの母乳を飲んで、赤ちゃんが健やかに成長

離乳食の栄養バランスもばっちり

### 毎日3食、バランス良く食べていますか？

毎食の献立は、”バランス御膳”にあてはめながら考えるとGood★



### One Point ★

□ 丂物や麺類も、具材に主食・主菜・副菜が揃っていればOK！

□ 外食や弁当・惣菜を選ぶ際には、組み合わせてバランス良く！

□ 間食で、乳製品や果物も食べましょう

### 授乳のリズムを意識していますか？

離乳食のスタートに向けて、”授乳の時間と回数のリズム”を意識しましょう！

► お腹の空くリズムがつき、離乳食も食べやすくなります

#### 目中の授乳時間・回数の一例

6:00	10:00	14:00	18:00	22:00
母乳・ミルク 200cc	母乳・ミルク 200cc	母乳・ミルク 200cc	母乳・ミルク 200cc	母乳・ミルク 200cc

パパ・ママの食事や、離乳食についてもっと詳しく知りたい方は…

□ 松江市のホームページ  
からチェック



□ 离乳食の教室に  
参加する



□ その他相談が  
したい方は…



# 5～6か月ころの離乳食(離乳初期)

離乳食の練習スタート♪まずはたくさん食べることよりも、離乳食を飲み込むことや、舌ざわりや味に慣れることを目標に！

## 離乳食スタートの時期や、発達のめやすは？

月齢のめやす 生後5～6か月頃

### 発達のめやす

- 首のすわりがしっかりして寝返りができる
- 5秒以上座れる
- スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる

## 離乳食と授乳の回数は？

### 離乳食

嫌がったら、無理強いしなくて大丈夫 ◎

1日1回食べる練習をスタートしましょう。離乳食を食べる時間を決めてリズムをつけます。

### 授乳(母乳・ミルク)

授乳のリズムに沿って、赤ちゃんが欲しがるだけ与えましょう。



### 目中の授乳と離乳食のリズムー例(5～6か月ころ)

6:00	10:00	14:00	18:00	22:00
母乳・ミルク 200cc	離乳食 母乳・ミルク 150～200cc	母乳・ミルク 200cc	母乳・ミルク 200cc	母乳・ミルク 200cc

## 離乳食のスタートは何を食べる？

初めての食材は、スプーン1さじから！

まずは10倍粥をやわらかくつぶした “つぶしがゆ” から始めてみましょう。  
つぶしがゆに慣れたら、野菜▶豆腐・白身魚・卵黄なども取り入れて。



## YouTube 松江市公式チャンネル

離乳食のレシピや作り方を動画で配信しておりますので、是非ご覧ください！！



10倍粥のすりつぶし

### トマトと豆腐のトロトロ煮

