

離乳食のしおり



お子さまの
なまえ

離乳食
はじめた日

年	月	日
---	---	---



京田辺市 子育て支援課



令和7年4月改訂

離乳とは



母乳やミルクから固形の食べものを食べられるようになるまでの過程を「離乳」といい、その過程の食事を「離乳食」といいます。

母乳やミルクを「飲む」ことから「食べものを口に取りこむ」「飲みこむ」「かたまりをつぶす」といった、食べるための練習も離乳食の大きな役割です。

離乳食は、赤ちゃんの成長やからだの機能の発達、かむ力や口の動きに合わせてステップアップしていきます。

ひとりひとり身長や体重がちがうように、赤ちゃんの成長は個人差があります。赤ちゃんと相談しながら、あせらずゆったりした気持ちで食べることを覚えていく姿を楽しんで下さい。

離乳食を食べるときに、家族がやさしい笑顔で「おいしいね」と声かけをしてあげることが、離乳食成功の秘訣です。

離乳食の役割

- 栄養を補給する
- 飲みこむ力・かむ力を育てる
- 自分で食べる力を育てる
- 豊かな味覚を育てる
- 食べる楽しさを知る
- 日本の食文化を伝える

離乳食を始めるタイミング

- 赤ちゃんの機嫌が良い
- 首がすわり、支えるとお座りができる
- おとなが食事していると興味を示す
- スプーンなどを口の中に入れても、舌で押し出すことが少なくなる

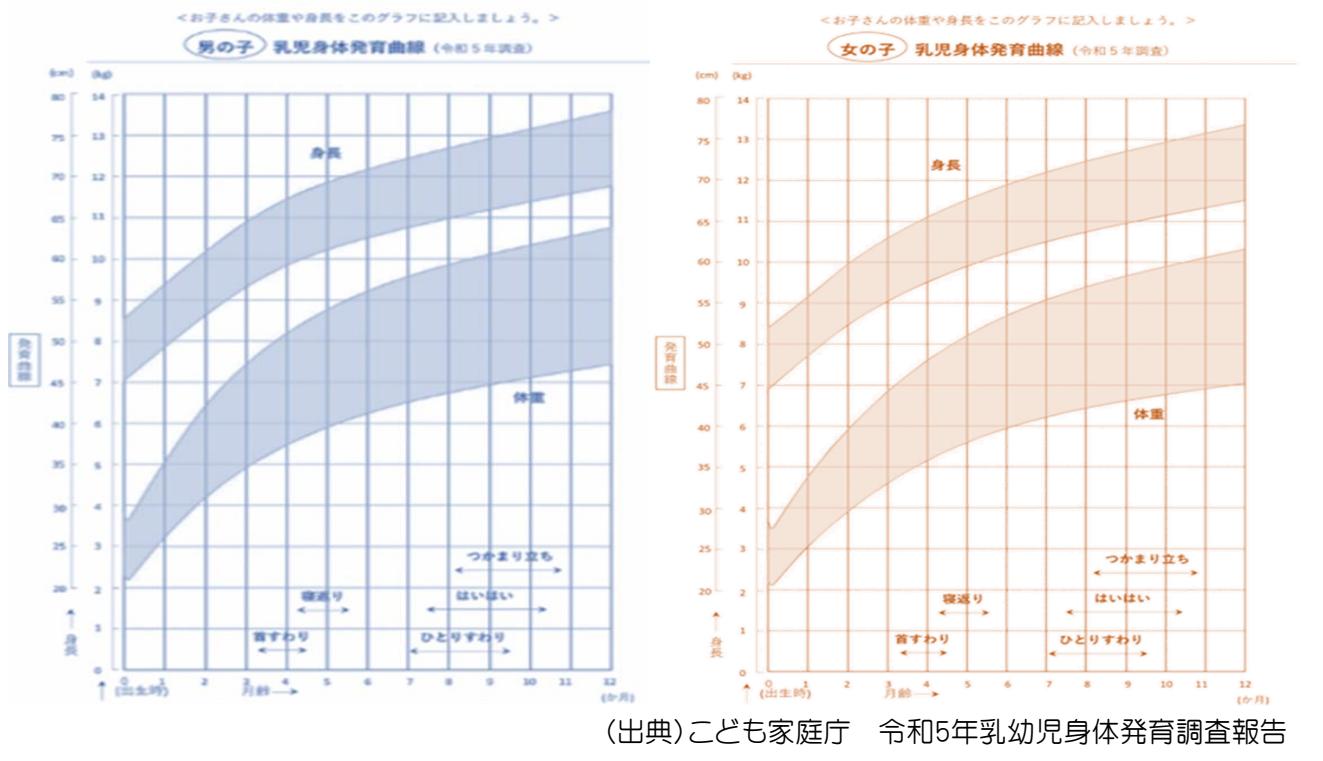


赤ちゃんがくれた食卓を見直す機会

赤ちゃんは大人のことによく見ています。一緒に食事をすることによって、食べ方を練習し、食習慣を学びます。そのためには、お手本となる大人が健康で、バランスの良い食事を美味しく食べることがたいせつです。

よくかんで食べる、何でも食べる、食べものに感謝する、そんな食習慣が身につくように、ぜひ食卓を見直してみて下さい。

離乳食の量の目安は成長曲線で確認



食事の量が足りているかどうかは、発育曲線が目安になります。(発育曲線は母子健康手帳にも掲載されています。)発育曲線のグラフに体重や身長を記入して、曲線のカーブに沿っているかどうか確認してみてください。

体重増加が見られず、発育曲線からはずれていく場合や、曲線から大きくはずれるような急速な体重増加が見られる場合は医師に相談してください。

うんちの状態も確認

離乳を始めたら、うんちで消化の様子を見てください。離乳食が始まり、1回食、2回食と量が増えるとともに、うんちの水分が少くなり、色やにおいが変わってきます。以下のようなことが見られても、機嫌がよく、元気に過ごしているようなら心配はいりません。

- うんちの中に食べたものがそのままの形で出てくる
- トマトやにんじんなど鮮やかな食べものの色が便に出る
- 新しい食品を始めたときに、おなかがゆるくなる



赤ちゃんの水分補給

水分補給の基本は母乳やミルクです。汗をかいたときやおふろの後など、のどが渴いているようであれば、水やお茶など甘みのない飲み物を与えてください。発熱や嘔吐・下痢など病気の時は、こまめな水分補給を。

糖分・塩分の多い飲料は、むし歯や肥満の原因、腎臓に負担をかけることもあるので、与えすぎには注意しましょう。

離乳食作りの基本

基本的な調理法

ゆでる 葉物は沸騰した湯で、根菜類は水からゆでます。	切る・きざむ やわらかくゆでてから、赤ちゃんの状態に応じた大きさに切ります。	のばす つぶしたものに、だし汁や湯、育児用ミルクなどを加えてなめらかにします。
裏ごしする やわらかくゆでた食材をよりなめらかに仕上げます。 裏ごししたら、だし等の水分を加えてのばしましょう。	すりつぶす ゆで方が足りないとすりつぶしにくいので、食材がやわらかくなるまでゆでてから、すりつぶします。	とろみをつける 野菜・魚・肉などパサつく食材を食べやすくします。 水溶き片栗粉やじゃがいもなどでとろみをつけます。



資料:「授乳・離乳の支援ガイド 実践の手引き」母子衛生研究会(一部改変)

あると便利な調理器具

小鍋	すりばち・すりこぎ	茶こし	大ぶりのスプーンとフォーク
ペティナイフ	小さいまな板	電子レンジ用食器	キッチンばさみ

衛生面のポイント

- 調理の前に手を洗いましょう
- 食品は必ず加熱しましょう
- 食べ残しや、調理後に常温で長時間経過した食事は、与えないようにしましょう



離乳の準備は必要?

離乳前の赤ちゃんに最適な栄養源は母乳やミルクです。離乳前に果汁などを飲ませると、母乳やミルクを飲む量が減ったり、必要なエネルギーや栄養素が不足することもあります。乳汁以外の味に慣れさせるのは、離乳開始後で十分です。

スプーンを口に慣れさせようとするのも、離乳が始まってからで良いです。

だしのとり方

昆布だし

水	600ml(3カップ)
昆布	5cm角 1枚

- ① 昆布を1時間ほど水につける。
- ② 加熱し、沸騰する前に昆布を取り出す。



昆布・かつおだし

水	600ml(3カップ)
昆布	5cm角 1枚
かつお節	10g

- ① 昆布を1時間ほど水につける。
- ② 加熱し、沸騰する前に昆布を取り出す。
- ③ かつお節を入れて弱火で2~3分煮る。
(ぐらぐら煮るとだし汁が濁ってしまうので注意)
- ④ 火を止めて、かつお節がしずむまで待ち、こし器やキッチンペーパーでこす。

やさいだし

水	600ml(3カップ)
アクの少ない野菜	100g程度
(にんじん・キャベツ・大根・かぶ・玉ねぎ・	
白菜・じゃが芋など)	

- ① 野菜を適当な大きさに切る。
- ② 鍋に野菜と水を入れ、中火で煮る。
- ③ 煮立ったら、弱火で約20分静かに煮る。



カップがゆの作り方



- ① 洗った米と水をカップ(耐熱容器)に入れ、30分つける。
- ② いつものようにセットしたお米の真ん中にカップを入れて、炊飯器のふたをしてスイッチを入れる。

	お米と水の割合		
	お米	水	
10倍がゆ	1	:	10
全がゆ(5倍がゆ)	1	:	5
軟飯	1	:	2~4

背の高い耐熱性の
カップを用意しましょう

5~6か月頃



「食べる」ことに慣れるための時期です。
量は気にせず、ゆったりしたペースで進めましょう。

離乳食の回数	開始後の約1か月間 1日1回 それ以降 1日2回
授乳の回数	食後+授乳のリズムに沿って母乳・育児用ミルクは赤ちゃんがほしがるだけ
赤ちゃんの様子	<input type="radio"/> 舌は前後に動く <input type="radio"/> 大人が食事をしているとじっと見たり、よだれをたらしたりする
食べ方の目安	<input type="radio"/> 赤ちゃんの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める <input type="radio"/> 母乳やミルクは飲みたいだけ与える
かたさの目安	なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状)→慣れてきたら(ジャム状)
食事の目安	1週目～ 10倍がゆのすりつぶしから始める 2週目～ かゆ+すりつぶした野菜など 離乳食を始めて1か月～ かゆ+すりつぶした野菜+豆腐・白身魚・卵黄
味つけ	味つけはしない 昆布だし

離乳食の時間の目安

	1回目 (7:00)	2回目 (11:00)	3回目 (15:00)	4回目 (18:00)	5回目 (22:00)
1回食	 母乳・ミルク	 離乳食+母乳・ミルク	 母乳・ミルク	 母乳・ミルク	 母乳・ミルク
2回食	 母乳・ミルク	 離乳食+母乳・ミルク	 母乳・ミルク	 離乳食+母乳・ミルク	 母乳・ミルク

- 離乳食のあとには、すぐに母乳やミルクをあげましょう。
- 時間や授乳回数は目安です。赤ちゃんと与える大人にゆとりがある時間帯に離乳食を与えます。
- 2回食に進めるタイミングは、離乳食開始して1か月ほど経ち、食べる量も増え、食べることに慣れてきたら2回食を始めていきます。

離乳食の開始時のすすめ方



1さじ=小さじ1杯

日	1 2	3 4	5 6	7 8	9 10	11 12	13 14	15 16	17 18	19 20	21 22	23 24	24 25	26 27	28 29
かゆ															
野菜①								休							
野菜②									休						
野菜③	慣れてきたら2・3種類に増やしましょう											休			
野菜④	食べ慣れたもの + 初めてのもの = 1回にあげる量 + =											休			
野菜⑤															
豆腐 白身魚 卵黄															

- すすめ方は目安です。赤ちゃんの食べ方と相談しながらすすめていきます。
- 野菜は慣れてきたら、複数種類組み合わせて与えます。
- 新しい食材は1さじずつ増やし、赤ちゃんの様子を見ながら量を増やしましょう。

食べることに慣れる練習期間

初めて口にする食べ物は赤ちゃんにとっては、興味ととまどいでいっぱいです。この時期は、食べ物の舌ざわりや味に慣れること、飲み込みができるようになることが目的です。

まだこの時期の離乳食は栄養源にはならないので、母乳やミルクはほしがるだけ与えます。



最初はなめらかにすりつぶしたポタージュ状



慣れてきたら少しずつ粒を残してジャム状に



小食の赤ちゃん

小食の赤ちゃんは、量は気にせず、与える食材の幅を広げましょう。



食欲旺盛な赤ちゃん

よく食べる赤ちゃんは、まだ消化機能が未熟なので、用意した分量で止め、ゆっくり食べさせるようにします。

7~8か月頃



離乳食が上手にゴックンと飲み込んでいるようなら、
かたさを次のステップへ進めていきます。
離乳食の回数も1日2回を定着させていきます。

離乳食の回数	1日2回	
授乳の回数	食後 + 母乳 → 授乳のリズムに沿って赤ちゃんがほしがるだけ 育児用ミルク → 1日3回程度	
赤ちゃんの様子	<ul style="list-style-type: none"> ○ 舌は上下にも動くようになる 唇をとじて食べものを取り込み、舌と上あごでつぶしていく動きを覚える ○ もぐもぐ口を動かすようになる 	
食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1日2回食で食事のリズムをつけていく ○ いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく 	
かたさの目安	舌でつぶせるかたさ (豆腐くらいのかたさ)	
食事の目安 (1回量)	穀類	全粒粉 50~80g
	野菜・果物	20~30g
	魚 または肉 または豆腐 または卵 または乳製品	10~15g 10~15g 30~40g 卵黄1~全卵1/3個分 50~70g
	味つけ	ごく薄味(味見して味を感じない程度) かつおだし・煮干だし

離乳食の時間の目安

1回目(7:00)	2回目(11:00)	3回目(15:00)	4回目(18:00)	5回目(22:00)
母乳・ミルク	離乳食+母乳・ミルク	母乳・ミルク	離乳食+母乳・ミルク	母乳・ミルク

- 離乳食のあとには、すぐに母乳やミルクをあげましょう。
- 時間や授乳回数は目安です。赤ちゃんと与える大人にゆとりがある時間帯に離乳食を与えます。

3つのおさらをそろえる

栄養バランスを整えるポイントは、ごはんなどの主食、肉や魚、豆腐などの主菜、野菜など副菜の3つのおさらをそろえることです。

主食 (炭水化物)

ごはん・パン
麺類・いも

主菜 (たんぱく質)

肉・魚・卵
大豆製品・乳製品

副菜 (野菜)

野菜・果物
海藻・きのこ

おとなからとりわけ離乳食

とりわけ離乳食とは、おとな用のごはんを作る途中や、できあがりからとりわけて、赤ちゃん用に食べやすくした離乳食のことです。家族と一緒に食事から「おいしさ」を共感し、食べものへの興味や食べる意欲を育てるだけでなく、家族全体の栄養バランスも良くなります。

とりわけのポイント

赤ちゃんが食べられる食材を選ぶ

月齢に合わせて赤ちゃんの食べられる食材を選びます。
新鮮な旬の食材を使いましょう。

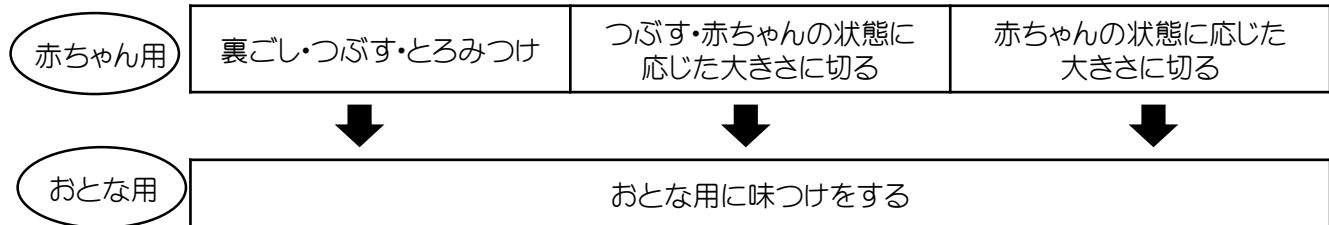


タイミングを決める

- 下ごしらえの段階
- 赤ちゃんがまだ食べられない材料を入れる前
- 味つけをする前、揚げる前
- できあがりからとりわける

5~6か月頃	7~8か月頃	9か月以降
おとな用ごはんと一緒にゆでる		おとな用ごはんと一緒にゆでる・煮る・炒める

↓ 赤ちゃん用にとりわける ↓



基本は赤ちゃんの分をとりわけてからおとな用の味つけをします。
できあがった調理の一部をとりわける時は、だし、水などを加え味を薄めます。

とりわけ離乳食は和食がオススメ

一汁二菜(三菜)の和食献立は主食・主菜・副菜がそろいやすく、栄養バランスも整います。煮物やみそ汁は赤ちゃんに合わせた食材を使用しやすく、また脂質を控えることができるのでオススメです。

資料:「授乳・離乳の支援ガイド 実践の手引き」母子衛生研究会(一部改変)

9~11ヶ月頃



お口を閉じて、モグモグができるようになったら、次のステップへ。
自分で食べたいという意欲が芽生えてきて、食べものに興味津々。

離乳食の回数	1日3回	
授乳の回数	食後 + 母乳 → 授乳のリズムに沿って赤ちゃんがほしがるだけ 育児用ミルク → 1日2回程度	
赤ちゃんの様子	<ul style="list-style-type: none"> ○ 舌が左右にも動くようになる 舌と上あごでつぶせないものを、歯ぐきの上でつぶすことを覚える ○ 離乳食に手を出したりして、自分で食べようとする 	
食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく ○ 家族一緒に楽しい食卓体験を 	
かたさの目安	歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナくらいのかたさ)	
食事の目安 (1回量)	穀類	全粒90g～軟飯80g
	野菜・果物	30～40g
	魚 または肉 または豆腐 または卵 または乳製品	15g 15g 45g 全卵1/2個分 80g
	味つけ	
	薄味(風味付け程度)	

離乳食の時間の目安

1回目(7:00)	2回目(11:00)	3回目(15:00)	4回目(18:00)	5回目(22:00)

- 栄養源の主役は、母乳・ミルクから離乳食へと移っていきます。
- 赤ちゃんはこの時期から鉄分が不足するので、積極的に鉄分を含む食材を取り入れます。

手づかみ食べに挑戦

今までごはんを食べさせてもらっていたのが、自分で食べたいという意欲がでてきます。器の中の食べものを手でかき回したり、床に落としたり、お椀やカップをひっくり返したりしますが、それもひとりで食べられるようになるための練習です。

手づかみ食べの十分な経験が、食べることの楽しさを学び、スプーンやおはしを上手に使う基礎となります。

手づかみ食べのポイント



手づかみ食べのできる食事を取り入れる

ごはんをおにぎりに、野菜の切り方を持ちやすいスティック状にすると手づかみがしやすいです。

食べものは子ども用食器に、汁ものは少量入れたものを用意します。
前歯を使って、自分なりの一口量を噛み取る練習をしましょう。



汚れても良い環境を整える

食事用エプロンをつけたり、床にビニールシートや新聞紙を敷いたり、後片付けがしやすいように準備しましょう。



食べる意欲を尊重

食べたい気持ちはあっても上手にできないときは、さりげなくサポート。
上手にできたら褒めて、一緒に喜びましょう。

手づかみ食べしやすい調理の工夫



細長くする



焼き固める



丸める



角切りにする

赤ちゃんもお母さんも鉄分・ビタミンD補給

お母さんからもらっていた鉄分・ビタミンDの貯金がなくなってしまいます。一方、成長とともに必要とする量は増えています。赤ちゃんもお母さんも、鉄分・ビタミンDの豊富な食材を選び、貧血を予防しましょう。
(*ビタミンDは、骨や歯を丈夫にしたり、免疫力をアップさせる働きがあります)

9から11か月頃でも食べられる鉄分の豊富な食材

肉(牛肉・豚肉の赤身)

卵(卵黄)

大豆製品(豆腐・納豆・きなこ)

魚(まぐろ・かつおなどの赤身の魚)

青菜(ほうれん草・小松菜・チンゲンサイなど)

9から11か月頃でも食べられるビタミンDの豊富な食材

魚(しらす干し・さけ・さばなどの魚)

卵(卵黄)

12~18か月頃



形のある食べものを噛みつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分を食べ物から摂れるようになったら離乳の完了※です。
※母乳やミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。

離乳食の回数	1日3回+間食(1~2回)	
授乳の回数	1人1人の離乳の進行および完了の状況に応じて与える	
赤ちゃんの様子	<input type="radio"/> 口の中へ詰め込みすぎたり、食べこぼしながら一口量を覚える <input type="radio"/> 手づかみ食べが上手になると共に、食具を使った食べる動きを覚える	
食べ方の目安	<input type="radio"/> 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える <input type="radio"/> 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす	
かたさの目安	歯ぐきでかめるかたさ (肉団子くらいのかたさ)	
食事の目安 (1回量)	穀類	軟飯90g～ごはん80g
	野菜・果物	40～50g
	魚 または肉 または豆腐 または卵 または乳製品	15～20g 15～20g 50～55g 全卵1/2～2/3個分 100g
	味つけ	
薄味(おとの味つけの1/3くらいを目安に)		

離乳食の時間の目安

1回目(7:00)	2回目(10:00)	3回目(12:00)	4回目(15:00)	5回目(18:00)

- ほとんどのエネルギーや栄養素を離乳食から摂ることができます。
- 食事で足りない栄養素は間食で補います。
- 生活リズムを整えて、母乳やミルクの量を減らしていきます。

資料:「授乳・離乳の支援ガイド」2019年3月 厚生労働省

おやつは4番目のごはん

おやつは、1日に必要なエネルギーを補うものであり、同時に「お楽しみ」でもあります。食材や作っている過程を見せるだけでも子どもにとっては大きな学びになります。

しかし、与え方によっては、栄養素の偏りや生活習慣の乱れにつながってしまうため、おやつの与え方のポイントを押さえておきましょう。

おやつの与えかたポイント

3回の食事で摂りきれないものをおやつに

赤ちゃんは胃が小さいので、3回の食事では栄養が不足することがあります。食事で摂りにくい牛乳・乳製品、いも類、果物などをおやつに取り入れましょう。水分補給も一緒に。

適量が大切

おやつを与えすぎると、おなかがいっぱいごはんが食べられなくなってしまうことがあります。また、少量でも、時間を決めずにだらだら食べると、虫歯の原因になります。食事に影響しない量を与えましょう。

おやつは時間と場所を決めて与えましょう

おやつの時間は決まった時間に与えるようにしましょう。また、食べるときは、遊びながらではなく、食卓など、決まった場所で食べる習慣を身につけることが大切です。

おすすめおやつ

いも類



くだもの



牛乳・乳製品



おにぎり



手作りおやつ



離乳の完了から幼児食へ

離乳の完了とは、形ある食べものをかみ切り、歯ぐきや奥歯でつぶすことができ、エネルギーや栄養素の大部分を母乳やミルク以外の食べもので摂ることができるようになった状態のことをいいます。(母乳やミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。)

かむ力も消化吸収能力もまだ未熟

離乳が完了していても、乳歯が生えそろうまでは、かむ力が未熟で、食材をすりつぶすことが上手できません。食べにくそうにしていたら、大きさやかたさを工夫してみて、食べやすくしてあげましょう。

消化や吸収能力もまだまだ成長段階です。大人の味つけの1/3くらいを目安にしましょう。

加熱していない食べもの(生卵や生肉、刺身、生ガキなど)はすすめられません。

また、誤飲や窒息などの事故防止の観点から、ピーナッツなどの乾いた豆類、ミニトマトなどを与える時も注意が必要です。



離乳食の進め方 一覧表

離乳は、赤ちゃんの成長や発達を見ながら進めていくことが大切です。

この進め方は、あくまでひとつの目安です。

赤ちゃんの発育や体質、個性やその日の体調を見ながら、あせらずゆったりとした気持ちで進めて下さい。

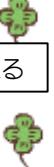
月齢	離乳初期(5~6ヶ月ごろ)		離乳中期(7~8ヶ月ごろ)	
赤ちゃんの様子	口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる		舌と上あごでつぶしていくことができるようになる	
調理形態	なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状) すりつぶし → 粗つぶし		舌でつぶせるかたさ (豆腐のかたさ) 3~5mm角程度	
離乳食の回数	1日1回 2回(開始後1ヶ月)		1日2回	
離乳食とミルクの割合	食後 +(母乳)(ミルク) 赤ちゃんが欲しがるだけ		食後 +(母乳) 赤ちゃんが 欲しがるだけ (ミルク) 1日3回程度	
食事のリズム *時間や授乳回数は目安*		1回目(7:00)	2回目(11:00)	3回目(15:00)
		3回目(15:00)	4回目(18:00)	5回目(22:00)
1回あたりの目安量	主食	穀類	つぶしがゆから始める(10倍粥)	
	副菜	野菜・果物	野菜はやわらかくゆで、 すりつぶしたり裏ごししたりする	
	主菜	魚	慣れてきたら(開始後1ヶ月以降) つぶした豆腐 白身魚のすりつぶし	
		または肉	卵黄のペースト	
		または豆腐		
		または卵		
		または乳製品		
食べられる食品の目安	穀類		米	うどん・麩
	野菜・いも類・果物・海藻類		アツの少ない野菜・いも	
	大豆製品		豆腐・きなこ	
	魚類		白身魚(たい・しらすなど)	
	卵		卵黄(固ゆで)	
	乳製品		プレーンヨーグルト・牛乳(料理用)	
	油脂類		バター・植物油	
	肉類		鶏ささみ	
味つけ		食材の味を大切に(味つけなし)		ごく薄味(味見して味を感じない程度)
		昆布だし		かつおだし
ポイント		赤ちゃんの機嫌を見ながら 1日1種類1さじ(※)から始める (※1さじは小さじ1杯分です)		3つのおさらをそろえよう
				主食 + 主菜 + 副菜

小さじ1杯=5cc 大さじ1杯=15cc

離乳後期(9~11か月ごろ)		離乳完了期(12~18か月ごろ)	
歯ぐきでつぶすことができるようになる		歯を使うようになる	
歯ぐきでつぶせる固さ (バナナのかたさ) 5~8mm角程度		歯ぐきでかめるかたさ (肉団子のかたさ) 1cm角程度(手づかみしやすい形)	
1日3回		1日3回	
食後 +(母乳) 赤ちゃんが 欲しがるだけ (ミルク) 1日2回程度		子どもの離乳の進行 および完了の状況に応じて与える	
1回目(7:00)		1回目(7:00)	
2回目(11:00)		2回目(10:00)	
3回目(15:00)		3回目(12:00)	
4回目(18:00)		4回目(15:00)	
5回目(22:00)		5回目(18:00)	
全がゆ90g~軟飯80g (子ども用茶碗7~8分目)		軟飯90g~ごはん80g (子ども用茶碗8分目~1杯)	
30~40g(大さじ3~4)		40~50g(大さじ4~5)	
15g(大さじ1)		15~20g(大さじ1~1強)	
15g(大さじ1)		15~20g(大さじ1~1強)	
45g(大さじ3)		50~55g(1/6丁)	
全卵1/2個分		全卵1/2~2/3個分	
80g		100g	
ほぼすべての野菜・果物(香りやアクが強いもの、繊維がかたいものを除く)			
大豆水煮			
青皮魚(あじ・いわし・さんまなど)			
チーズ	牛乳(飲用)		
	マヨネーズ		
豚肉・牛肉			
薄味(風味付け程度)	薄味(おとなの1/2~1/3)		
砂糖・酢・ケチャップ	香辛料は控えめに		
1日3食、生活リズムを整えよう 9か月以降は鉄分を積極的に摂ろう		手づかみ食べが盛んに、コップ飲みも練習しよう おにぎりやスティック野菜を食卓に	

離乳食の食材一覧表

この表はあくまで目安です。赤ちゃんの食欲や成長、発達の状況に合わせて、与える食品を選びましょう。

	食品名	5~6 か月	7~8 か月	9~11 か月	12~18 か月		食品名	5~6 か月	7~8 か月	9~11 か月	12~18 か月	
小麦	米	○	○	○	○	野菜	にんじん	○	○	○	○	
	うどん	○	○	○	○		かぼちゃ	○	○	○	○	
	そうめん	×	○	○	○		ほうれん草	○	○	○	○	
	マカロニ	×	○	○	○		小松菜	○	○	○	○	
	食パン	×	○	○	○		大根・かぶ	○	○	○	○	
	スパゲティ	×	○	○	○		ブロッコリー	○	○	○	○	
芋	そば	×	×	×	×		玉ねぎ	○	○	○	○	
	じゃがいも	○	○	○	○		白菜	○	○	○	○	
	さつまいも	○	○	○	○		キャベツ	○	○	○	○	
魚	さといも	×	○	○	○		トマト	○	○	○	○	
	白身魚	○	○	○	○		きゅうり	×	○	○	○	
	赤身魚	×	○	○	○		ピーマン	×	○	○	○	
	青皮魚	×	×	○	○		なす	×	○	○	○	
肉	しらす干し	○	塩抜きをする		○	果物	にら	×	○	○	○	
	鶏ささみ	×	○	○	○		アスパラガス	×	○	○	○	
	豚赤身肉	×	×	○	○		さやいんげん	×	○	○	○	
	牛赤身肉	×	×	○	○		さやえんどう	×	○	○	○	
卵	レバー	×	×	○	○	海藻	りんご	○	○	○	○	
	卵黄	○	○	○	○		バナナ	○	○	○	○	
大豆製品	全卵	×	○	卵黄を試してから			のり	×	○	○	○	
	豆腐	○	○	○	○		わかめ	×	○	○	○	
大豆製品	きなこ	○	○	○	○	○ 食べて良い食材	初めて食べる食品は少量ずつ試しましょう					
	高野豆腐	×	○	○	○		はちみつ・黒糖はボツリヌス症予防のため 満1歳までは与えてはいけません					
	納豆	×	○	○	○	× まだ食べる時期ではない食材	飲むのは1歳過ぎてから					
	大豆水煮	×	×	○	つぶして与える		塩分の少ないチーズ(カッテージチーズなど)は7~8か月から使用できる					
	生揚げ	×	×	×	○							
	がんもどき	×	×	×	○							
	牛乳	×	○	加熱して少量								
乳製品	プレーンヨーグルト	×	○	○	○							
	チーズ	×	×	○	○							

資料:「授乳・離乳の支援ガイド 実践の手引き」母子衛生研究会(一部改変)

冷凍保存

冷凍するときの6つのポイント

1 調理する前にしっかり手洗い・ 調理器具は消毒

赤ちゃんは抵抗力が弱いため、まな板、包丁、保存容器など使う道具は清潔なものを使います。特に菌が繁殖しやすいまな板、包丁は熱湯消毒しましょう。



3 よく冷ましてから冷凍

熱いまま冷凍庫に入れると、凍るのに時間がかかるだけでなく、庫内の温度が上がり、他の食材を傷める原因になります。



5 1週間から10日を目安に使い切る

冷凍は1週間くらいで食べきれる量にします。作り過ぎてしまった時は、おとな用ごはんに活用しましょう。

2 鮮度が高いうちに調理

栄養も鮮度も日が経つにつれて落ちてしまいます。なるべく買ったその日のうちに調理しましょう。



4 使いやすいうように小分けにする

製氷皿や小分けパック、ラップなどに1回量ずつ冷凍します。この時、空気に入れないように密閉しながら、しっかり包みます。

製氷皿で冷凍したら、冷凍用保存袋などに移し替えましょう。



6 使う時は必ず再加熱

解凍するときは自然解凍ではなく、一気に解凍します。

一度解凍したものは、雑菌が繁殖するため、再冷凍することは避けて下さい。

冷凍テクニック

すりつぶしにくい葉物野菜は、ゆでてから水気をしっかり絞り、ラップで包んで冷凍します。凍ったまま使う分だけ、おろし器ですりおろします。



**規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事で
基本的な食生活を身につけよう**

家族と一緒に楽しみながら、おいしく食事をしましよう



3度の食事をとおして生活のリズムを身につけましょう



旬の食べ物を食べる・ふれる・育てるなど、食に関わるさまざまな体験をしましよう



「いただきます」「ごちそうさま」を大切にしましよう



朝ごはんの効果

- ① 1日のリズムを作ります
朝ごはんを食べることで体内時計が整いリズムを作ります
- ② 脳を活性化させます
勉強の記憶力や仕事の集中力に差が出ます
- ③ ダイエットにも朝ごはんがおすすめです
朝ごはんを食べないと筋力が減り、脂肪をため込みやすいからだになります

京田辺市の特産品



**毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」**