



保育者からの
メッセージ



あかちゃんの 食事 1



平成18年1月編集・発行
平成21年1月改訂
平成24年9月改訂
令和 7年3月改訂
仙台市こども若者局
幼稚園・保育部 運営支援課

生後5~6か月になると、あかちゃんは大人が食べている時、欲しそうにしたり、よだれをたらしたりします。
そんな姿が離乳食のスタートのサインです。



離乳食のポイント

- ◆ ゆったりとした楽しい雰囲気「おいしいね」と声かけしながら、大人がモグモグする様子を見せましょう。
- ◆ 母乳やミルク以外にいろいろな味があることを知り、慣れていく時期です。最初は1品1さじから与え、お子さんの便や食欲に配慮しながら、少しずつ種類と量を増やしていきましょう。

- ◆ できるだけ同じ時間に離乳食をあげ、生活リズムをつくっていきましょう。
- ◆ あせらず、ゆっくり、楽しみながら・・・お子さんのペースですすめていきましょう。
- ◆ 大人の味噌汁に野菜を多く使い、離乳食にアレンジする方法もありますね。
- ◆ 初めての食材は、アレルギー症状が出た時、医師に相談できる時間帯にあげましょう。



もぐもぐ・かみかみ・おいしいね



離乳初期 (5～6 か月ごろ)



口を開じて飲み込めるようになる

離乳中期 (7～8 か月ごろ)



モグモグして飲み込む
舌と上あごでつぶせるようになる

離乳後期 (9～11 か月ごろ)



カミカミして飲み込む
歯ぐきでつぶせるようになる

離乳完了期 (12～18 か月ごろ)



自分で口に入れたり、食べこぼしたりしながら一口量を覚えていく

ポタージュ状



ヨーグルト状

滑らかにすりつぶしたポタージュ状

参考 リーフレット離乳食(2) **食-2**

8mmから1cm

やわらかく煮てきざんだりつぶしたもの



舌でつぶせる固さ(豆腐くらい)

参考 リーフレット離乳食(2) **食-2**

厚焼卵の固さ



やわらかくした人参・大根などスティック状にしたもの

歯ぐきでつぶせる固さ(バナナくらい)

参考 リーフレット離乳食(3) **食-3**

やわらかめのごはんのおにぎり



肉だんごくらいの固さ



歯ぐきでかみつぶせる固さ

参考 リーフレット離乳食(4) **食-4**