







5～6か月ころ（離乳初期）



目標

母乳やミルク以外の舌触りや味に慣れる
離乳食を飲み込める

| 【目安】 | 1回食 |
|------|---|
| 午前6時 |  |
| 10時 |  +  |
| 午後2時 |  |
| 6時 |  |
| 夜間 |  |



=母乳・ミルク



=離乳食

食べさせ方

- ①赤ちゃんの姿勢は少し後ろに傾け、飲み込みやすくする。
- ②赤ちゃんの下くちびるの中心にスプーンをのせる。
- ③くちびるを閉じて、ごくんと飲み込むのを見守る。
- ④上手に食べられたら、ほめてあげる。

ゆったりとした気分で、
楽しくすすめましょう☆

固さの目安

裏ごしやすりつぶし状で、ポタージュスープぐらいの固さから始め、慣れてきたら、食べる様子を見ながら、徐々に水分の量を減らしていく。

味付けの目安

味付けはしない。素材の味を活かす。だし汁、ミルク等でのばすのはOK。

量の目安

はじめて与える食品は1日1種類、小さじ1杯分からはじめ、その後少しずつ増やしていく。
はじめての食品は、なるべく午前中に与える。

- ☆1日1回、なるべく午前中に与えます。
- ☆できるだけ毎日同じ時間帯に与えましょう。
- ☆上記の授乳の時間は目安なので、自分の授乳に合わせて考えましょう。
- ☆母乳・ミルクは授乳のリズムに合わせて、欲しがるだけ与えます。