

赤ちゃんの食事 ～離乳食・初期1～

豊島区保育課

☆ 離乳食（初期）

口を閉じて、ゴックンの練習をする食事



《 この時期の食べ方・口の動き 》

- ・ 舌は前後にしか動きません。スプーンを取り込んでいったん口を閉じ、口にためてから、ゴックンと飲み込みます。
- ・ 口をしっかりと閉じることが上手にできないので、口からこぼれてしまうこともあります。

《 食事の内容は？ 》

- ・ 1日1回（午後）、個人票に添ってすすみます。
- ・ 保育園では、かゆ→野菜ペースト→白身魚の順番に、量・種類を少しずつ増やしていきます。
- ・ 毎食野菜スープ（汁のみ）がつきます。
- ・ 野菜のスープ（汁のみ）で作り、うまみがあるので、調味料はまだ使用しません。

・はじめは、5g



《 かたさのめやす 》

ドロドロ・ベタベタ（ポタージュ状・ヨーグルト状）

《 作り方のポイント 》

- ・ やわらかく煮てペースト状によくつぶす、またはうらごす。
→スープやだしでのばします。（ドロドロ・ベタベタ状）
- ・ すりおろして、よく煮ます。
→スープやだしでのばします。（ドロドロ・ベタベタ状）
- ・ 素材の味を生かしているため、調味料は使用しません。

後半になると・・・
おかゆ 35g
野菜のペースト 15g
はじめは1種類、慣れてきたら
2・3種類を混ぜています。
白身魚のすりつぶし 5g
野菜スープ30～50ml

*仕上げに、水溶き片栗粉でトロミをつけると口
飲み込みやすくなります。

《 参考 》

・つぶしがゆ 10倍がゆをすり鉢ですりつぶす（裏ごししてもよい）→慣れてきたら荒つぶし（半つぶし）→10倍がゆ→9～8倍がゆ



つぶすか裏ごす



離乳食スプーン1杯から始める



つぶし・裏ごし



荒つぶし（半つぶし）



9～8倍がゆ
(2か月目)

・野菜スープの作り方

（人参・キャベツ・玉ねぎ・じゃがいも・かぶなど）

- ①野菜はよく洗い、大きめに切ります。 ※あくやにおいのつよい野菜は×。
- ②鍋に①を入れる。水を野菜がかぶるくらい入れます。
- ③やわらかくなるまで煮ます。（昆布を入れて煮るとさらにおいしい）

離乳食⇒ 煮た野菜を取り出してつぶす・きざむなどして野菜スープでのばします。

おとなの食事⇒ 離乳食用をとりわけた後、コンソメ、ベーコン等を加えてポトフにします。

野菜を取り出し、ドレッシングをかけて温野菜サラダにします。



- ・家庭で初めて食べさせる食品は、肌やうんちの様子も見ながら、離乳食スプーン1杯から少しずつ増やしていきましょう。
- ・食事について心配・不安のある方は、保育園にご相談ください。



(R7.4～)