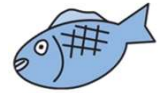




離乳食の進め方の目安



		ごっくん〈初期〉 5、6か月	モグモグ〈中期〉 7、8か月	カミカミ〈後期〉 9～11か月	パクパク〈完了期〉 12～18か月
食べ方		★こどもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。 ★母乳やミルクは飲みたいだけ与える。	★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。	★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。	★1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ★自分で食べる楽しみを手づかみから始めます。
離乳食後に与えるほかに		母乳： ← 赤ちゃんが飲みたいだけ → 育児用ミルク： 1日5回程度 1日3回程度 1日2回程度			個々の離乳の進行に応じて
離乳食の割合					
調理形態(固さ)		 ヨーグルトくらい	 絹ごし豆腐くらい	 バナナくらい	 肉団子くらい
1 回 あ た り の 目 量	穀 類	つぶしがゆから始める (裏ごしてもよい)	全がゆ50～80g	全がゆ90g～ 軟飯80g	軟飯90g～ ごはん80g
	野 菜 果 実	すりつぶした野菜なども試してみる	20～30g	30～40g	40～50g
	魚	かゆや野菜に慣れてきたら、 つぶした豆腐や白身魚、卵黄などを試してみる。	10～15g	15g	15～20g
	または肉		10～15g	15g	15～20g
	または豆腐		30～40g	45g	50～55g
	または卵		黄身1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
使用できる調味料		だし汁 赤ちゃんは味覚に敏感なため、薄味でもおいしく食べられます。 塩・しょう油・砂糖・味噌・バター (ごく少量) 油・ケチャップ・マヨネーズ 酢・カレー粉			
災害に備えて食品備蓄のポイント		※はちみつ・牛乳(飲用として)は1歳をすぎから。卵は固ゆでの黄身から始め、様子を見て全卵へ進む。 ＊水は絶対に必要です。離乳食は手に入りにくくなることが想定されます。 □粉ミルク(液体ミルク) □哺乳ビン □紙コップ、使い捨てスプーン □多めの飲料水 □レトルトなどの離乳食 □好きな食品、飲み物			