

5か月になったら離乳食を始めましょう

乳児期は少しずつ食べ物に親しみながら飲み込むことや噛むことを体験し、家族とおいしく食べた満足感を体験することで食べる意欲が育ちます。

離乳食についてもっと詳しく知りたい方や動画についてはこちらをご覧ください

葛飾区ホームページ

「離乳食の進め方」



葛飾区公式YouTubeチャンネル

「離乳食の進め方と気をつけてほしいこと」



「5, 6か月頃の離乳食」



「7, 8か月頃の離乳食」



「9~11か月頃の離乳食」



Q. どうして離乳食が必要な？

A. 赤ちゃんは成長とともに母乳やミルクだけでは栄養が足りなくなります。そのため、食べ物から栄養をとれるように、少しずつ練習する必要があります。

Q. 開始の時期とサインは？

- ・生後5, 6か月頃
- ・首がしっかりする
- ・食べたそう
- ・舌でスプーンを押し出すことが少なくなる

Q. はじめは何をあげる？

お米のおかゆ

野菜のペースト



粒が残らないように、なめらかにすりつぶしたポタージュ状にします。

Q. 開始から1か月頃までの増やし方は？

(例) つぶしがゆ(米) 1さじからスタート

1日目 2日目 3日目 4日目 5日目

野菜を加える (じゃがいもやにんじん等)

A. 小さじ1杯の分量から始め、少しずつ量と種類を増やします。

1か月後の目安は 子ども茶碗1/3杯くらい

次の食品を試します (1種類1さじずつ)

Q. あげる時間や回数は？

授乳と離乳食の時間 (一例)

A. 開始後1か月は、日中の同じ時間に1日1回

時 間	離乳初期 (生後5~6か月頃)	離乳中期 (7~8か月頃)	離乳後期 (9か月~11か月頃)	離乳完了期 (12か月~18か月頃)
午前 6時頃	母乳または ミルク (180~200ml)	母乳または ミルク	母乳または ミルク	朝食 7時頃
午前 10時頃	離乳食+ 母乳又はミルク	離乳食+ 母乳またはミルク	離乳食+ 母乳またはミルク (徐々に 増やしていく)	昼食 12時頃
昼 14時頃	母乳または ミルク	離乳食+ 母乳又はミルク	離乳食+ 母乳またはミルク (徐々に 増やしていく)	間食 牛乳
夕 18時頃	母乳または ミルク	母乳または ミルク	離乳食+ 母乳またはミルク	夕食 18時頃
夜 22時頃	母乳または ミルク	母乳または ミルク	母乳または ミルク	母乳・ミルクは徐々に やめていき、夜は断乳 しない

離乳食の後は母乳(ミルク)でおなかいっぱいに

注意 1歳未満では乳児ポツリヌス症を防ぐために「はちみつ」や「はちみつを含む食品」は与えないでください。

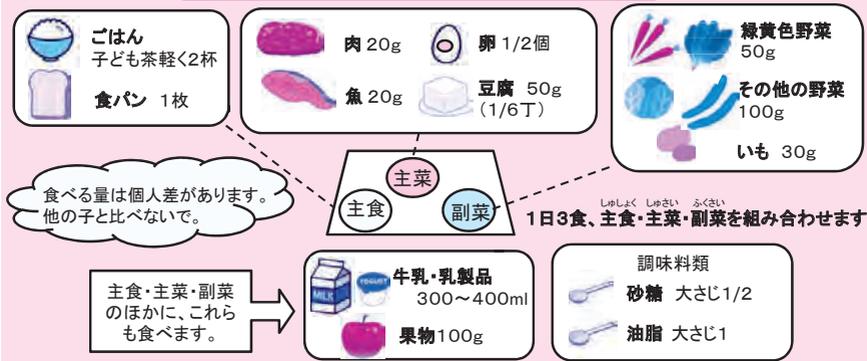
1歳半頃の食事

卒乳して活動量が増える時期。十分に遊んで「おなかがすいた」感覚を持つことで、食べることへの興味が育ち、食の体験が広がっていきます。

葛飾区ホームページ
 「幼児期の食事」はこちらをご覧ください



1日にとりたい食品の目安量



食事で気を付けたいポイント

皆と一緒に食べたいよ！

家族と一緒に食卓を。
 色々な料理に興味を持ち、大人の真似をしてマナーも学びます。



好きなものばかり食べたがる！

生活リズムを整えて体を動かして遊び、しっかりお腹を空かせましょう。
 家族が食べているものは食べたがることも…いろいろなものを食べる機会を増やしましょう。



苦手な食べ物がある！

パサパサ、ボソボソするものや葉もの野菜などは苦手です。

水分やトロミを加えるなどの調理の工夫を。



食事量が多い？少ない？

目安量を参考に
主食 + **主菜** + **副菜** の組合せに。

早食いや丸呑みの場合は
 食材の大きさや固さを見直して、口を動かして食べる練習を。



食事量が少ない場合は
 授乳の回数や量が多いかも…



与えたくないもの

- ・生もの ・味の濃いもの
- ・ピーナツなど誤嚥しやすいもの
- ・こんにやくゼリーなど、のどに詰まりやすいもの



おやつ(間食)は食事の不足を補うものを

子どもは体が小さく1度に食べられる食事量が少ないため、3度の食事だけでは必要な量がとれません。

おやつはお菓子ではなく、軽い食事にして不足を補えるようにしましょう。食事に差し支えないよう、時間や量にも気を付けましょう。

おやつの時間と量 …年齢と活動量で考えます



回数の目安

- 2歳までは、午前と午後1回
- 3歳以降は、午後1回

遊びに夢中だったり、卒乳直後は、この限りではありません。

おやつはいつから？

離乳食を1日3食しっかり食べられ、卒乳してからあげましょう。

何をあげれば良い？

乳製品・果物・芋類などがおすすめです。
単品より組み合わせてあげましょう。

例えば

- ・いちご (2,3個) とヨーグルト (小1個)
- ・サンドイッチ (小1切れ) と牛乳 (コップ半分)
- ・ふかし芋 (1切れ) とお茶



おやつの目安量は

1日の中で

約100～200kcal

味の濃いお菓子やジュースはなるべく控えましょう。

市販のお菓子の場合は、栄養成分表示等を確認し、量に注意しましょう。



栄養成分表示

1袋 (60g) 当たり	
エネルギー	336kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	21.6g
炭水化物	32.3g
食塩相当量	0.7g

のどが渴いたら

お茶や水を飲む習慣をつけましょう



食生活相談(乳幼児)を実施しています

乳幼児期のお子さんの食事について、保健センターで予約制で実施しています。お申し込みは電話、またはこちらから

<https://logofom.jp/form/Ehiz/79717>



青戸保健センター 03-3602-1284
金町保健センター 03-3607-4141

新小岩保健センター 03-3696-3781
水元保健センター 03-3627-1911

8. ママ・パパや赤ちゃんのための防災・防犯

1 妊娠・出産
2 ママへ
3 たばこ・お酒
4 低出生体重
5 赤ちゃん
6 パパ・成長
7
8 防災
9 事故・予防
10 おでかけ
11 相談・預かり
12 保育園等
13 急病
14 保健所等
15 区民相
16 相談窓口
17 区LINE

防災対策

危機管理課 ☎ 03-5654-8572

首都直下地震や大規模水害等の大災害に備え、ママ・パパや赤ちゃんのための備えも日頃からしておく必要があります。

大災害によって自宅が倒壊・焼失してしまった場合は、避難所（小・中学校等）で避難生活を送ることになりますが、原則、自宅が無事であれば発災後も自宅で生活を送ることになります。

地震や水害から避難をする時のための「防災バッグ」の中身や、発災後も自宅で過ごす場合の「家庭内の備蓄」について、考えてみましょう。



避難時に持ち出す「防災バッグ」を用意しておきましょう

ママやパパのためのもの

- LEDライト
- (ヘッドライトなら両手が空きます)
- 携帯トイレ・トイレ用紙
- ラジオ・電池・携帯充電器
- 除菌シート・消毒液
- レジ袋・ゴミ袋（不透明）・ラップ
- 軍手・手袋
- 下着
- お泊りお化粧セット・マスク
- 生理用品・衛生用品・口腔ケアセット
- お薬手帳（コピー/アプリ）
- 自分がほっとする食料やアイテム
- 簡易エアマット・断熱マット
- 防水バッグ（貴重品を濡らさないため）

ミルクを飲んでいる赤ちゃんのためのもの

- 乳幼児用液体ミルク・粉ミルク
- 使い捨て哺乳瓶・紙コップ・攪拌用割り箸
- 飲料水（洗浄や調乳用）・簡易コンロ

すべての赤ちゃんのためのもの

- 母子健康手帳（コピー/アプリ）
- ベビーフード
- おむつ・おしりふき
- 着替え
- 抱っこひも
- お気に入りのおもちゃ



自宅で避難生活を送れるように、「家庭内の備蓄」を用意しましょう

水（1人1日3ℓ）や食料は、最低3日分、できれば1週間分を備えておきましょう。

特に、災害時には**離乳食**や**アレルギー対応食**は入手しづらいため、多めに買い置きをしておきましょう。

災害のためだけに備えるのではなく、普段から多めに買い置きをしておいて日常生活でも使用し、少なくなったら追加で購入するようにしましょう。

また、**カセットコンロ**や**ガスボンベ**を備えておけば、電気やガスが止まっても温かい食事が食べられたり、お湯でぬらしたタオルで身体を拭くことができます。

他にもライフライン対策として、**蓄電池**や**簡易トイレ**等、食料以外の備蓄についても考えてみてください。



多めに備える



食べる

買い足す