

## ～離乳食のすすめ方のポイント～

### 開始の時期

5・6か月ごろを目安にはじめましょう。

### 調理とすすめ方

- ✧よく加熱調理したものを少量から開始し、少しずつ増やしましょう。
- ✧最初に与える食品としては、米やいも、野菜などが適当です。



### 注意

- ✧食物アレルギーを発症した場合は、その原因となる食品（その原因となる食品を使用した食物を含む）の摂取について医師に相談しましょう。

### 離乳食のすすめ方のめやす

月 齢		5・6か月 (ゴックン期)	7・8か月 (モグモグ期)	9～11か月 (カミカミ期)	12～18か月 (カチカチ期)
調理形態		ドロドロ状	舌でつぶせる硬さ	歯ぐきでつぶせる硬さ	歯ぐきでかめる硬さ
回 数	離乳食	1～2回	2回	3回	3回
	母乳 育児用ミルク	飲みたいだけ与える	飲みたいだけ与える 3回程度	飲みたいだけ与える 2回程度	離乳の進行・完了 の状況に応じて

### 加工食品を使うときは原材料表示の確認を

加工食品(ベビーフードを含む)の中には、アレルギーになりやすい食品が含まれている場合があります。これらの食品のうち下記の7品目は、容器包装に表示が義務付けられています。また、大豆や鶏肉などの20品目は、表示が奨励されています。

加工食品を使うときには、原材料表示をよく確認しましょう。



表示が義務付けられている食品	卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに
表示が奨励されている食品	あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・ごま 牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・カシューナッツ (※ごまとカシューナッツが、平成25年9月20日に新たに追加されました。)

### 問合せ先

生野区役所 保健福祉課（健康増進）※区役所2階24番

電話 06-6715-9882

担当 管理栄養士

