








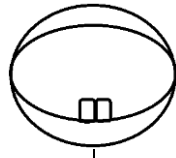
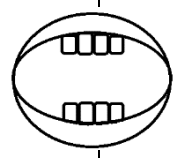
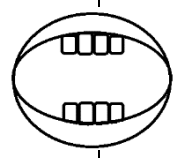
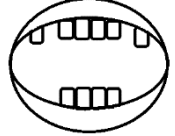

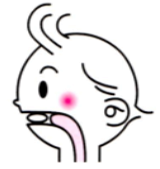





離乳食のすすめ方 離乳初期～完了期までのながれ

月 齢		離乳初期（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（1 歳～1 歳 6 か月頃）
離乳食	回数	1日 1回 	1日 2回  	1日 3回   	1日 3回   
	食べ方の目安と歯の生え方	ごっくんと飲み込むことを覚えます 	舌と上あごでつぶして食べることを覚えます 下の前歯が生えはじめます 	歯ぐきで噛みつぶして食べることを覚えます 上の前歯が生えはじめます 	ひと口でかじりとる量と、それを噛んで食べることを覚えます 歯が10本生えそろう、奥歯が生える子もいます 
	形状味付け	形状：ドロドロ→ベタベタ （ポタージュ状→ペースト状） 味付け：なし （素材の味を活かしましょう） 	形状：舌でつぶせる固さ （豆腐くらいの固さ） 3～5ミリ程度のみじん切り 味付け：ごくうす味で （調味料は味付けより香りづけとして使いましょ） 	形状：歯ぐきでつぶせる固さ （バナナくらいの固さ） 5～8ミリ程度のみじん切りで 味付け：うす味で （家族の食事よりもうす味にしましょう） 	形状：歯ぐきでかめる固さ （肉だんごくらいの固さ） 1センチ程度の大きさに 味付け：うす味で （家族の食事よりもうす味にしましょう） 
	食後の授乳	母乳・育児用ミルクは 赤ちゃんが飲みたいだけ			
授 乳	母乳は 赤ちゃんが飲みたいだけ		母乳は 赤ちゃんが飲みたいだけ		➡➡➡
	育児用ミルクは 赤ちゃんが飲みたいだけ	育児用ミルクは 1日3回程度 	育児用ミルクは 1日2回程度		➡➡➡ 離乳の進行・完了に応じて

※成長の目安： 体重や身長を計測した時は、母子健康手帳の成長曲線のグラフに記入して成長の目安にしましょう。

赤ちゃんの発育には個人差があります。成長曲線に沿っているかどうかを確認しましょう。