



☆離乳食の進め方と切り替えの目安☆

☆5～6ヵ月頃…上手にゴックンするための期間

- まずは1日1回1さじから
- 10倍かゆ、すりつぶした野菜を与える
- あげるタイミングは、できるだけ日中に
- 味付けはしないか、ごく薄く付ける
- 慣れてきたら白身魚、鶏肉、豆腐などタンパク質を取り入れる

☆7～8ヵ月頃…上手なカミカミに向けての準備期間

- 離乳食は1日2回に
- 食材に大きさ（粒）を残す（慣れてきたら粒を大きくしていく）
- 魚（青背の魚は除く）、肉類（牛肉は除く）などタンパク質を積極的に取り入れる
- しょうゆ、味噌などの調味料を使用し、薄味を心がけて調理する

☆9～11ヵ月頃…大人とほぼ同じものを食べるようになるための準備期間

- 離乳食は1日3回に
- 大人の食事から取り分けてあげる
- あまり粒を小さくし過ぎたり、柔らか過ぎたりしないように（丸飲み防止）
- やわらかく煮た根菜などを取り入れる

☆12～18ヵ月頃…大人とほぼ同じ内容のものが食べられる

- 野菜スティック、ポテトフライなど手で握って食べられる物を取り入れる
- 大人の食事より少しやわらかめのものをあげる
- 様々な形の食材を取り入れる（乱切り、さいの目切り、輪切りなど）

