



離乳食のスタート

生後5～6か月頃、体調がよいときに離乳食をスタートしていきましょう。

この時期は、離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが目的です。

＊お子さんにとっては初めての経験です。あせらずに進めていきましょう。

さあ！いよいよスタートです

最初はなめらかにすりつぶした（裏ごし）、つぶしがゆから始めましょう。

その後、すりつぶした（裏ごし）野菜、慣れてきたら豆腐、白身魚などを試してみましょう。

＊毎日同じ時間にあげましょう。午前中の授乳時間がよいでしょう。

＊赤ちゃんが健康なときにスタート！ 2、3日毎に1さじずつ増やしていきましょう。

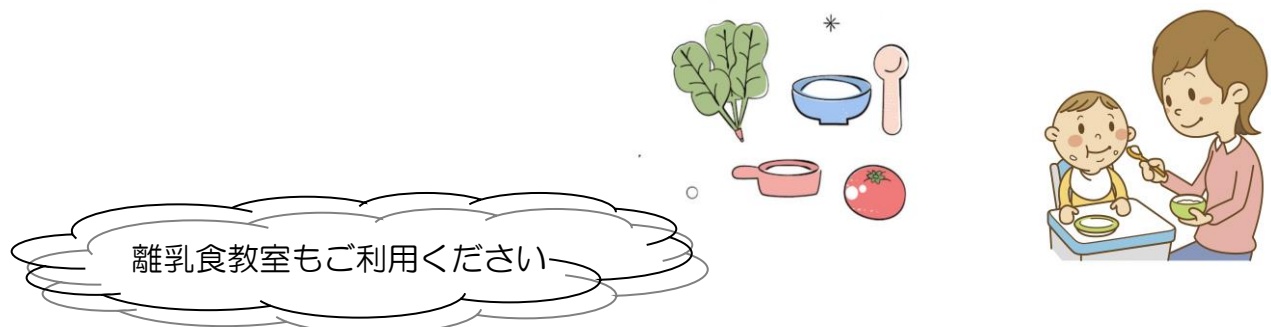
＊嫌がる時は無理強いしない。

＊初めての食品はスプーン1さじから始めましょう。

＊離乳食の開始頃では、味付けは必要ありません。食品そのものの味や、だし汁（無塩）やミルクを使っていきましょう。

＜ベビーフードを利用する時の留意点＞

- ・子どもの月齢や固さにあったものを選び、与える前に保護者が一口食べて確認してみましょう。
- ・用途にあわせて上手に選択し、料理名や原材料が偏らないようにしてください。
- ・あらかじめ食べる分を別の容器にとりわけ、食べ残しは与えないようにしましょう。
- ・開封後の保存には、注意しましょう。



5か月児以降対象に離乳教室を月1回実施しています。

内容は、離乳食初期から中期への進めかた、実習、試食（保護者）です。

「離乳食を始めたけど、こんな風でいいのかな？」「あまり食べてくれない」など離乳食わかばマークのお父さん、お母さん、ご家族のお越しをお待ちしています。

※詳しくは広報やホームページをご覧ください。

