

## ★ 離乳食の基本 ★

### ① 食材は新鮮なものを使い、すべて加熱しましょう

赤ちゃんは体に入ってきた細菌から、体を守る働きがすべて未熟です。生野菜や刺身など、加熱してないものは避けましょう。できあがった離乳食はすぐ食べるようにしましょう。

### ② 素材の味を生かしましょう

赤ちゃんは大人に比べて腎臓が未熟で、塩分の摂り過ぎは体に負担がかかります。赤ちゃんに伝えたいのは、素材そのもののおいしさ。複雑な調理や味付けは必要ありません。

### ③ 食材を赤ちゃんが飲み込める形にしましょう

赤ちゃんは歯が生え揃っていないし、舌や口の動きも未完成です。トロトロ状から始め、歯の生え方や口の動きを見ながら、少しずつ固さを増していきます。

## ◆ 5～6か月（ゴックン期）の離乳食 ◆

食事回数	1日1回、慣れてきたら1日2回
形態	なめらかにすりつぶした状態（ヨーグルト状）
食べさせて良いもの（目安）	おかゆ、人参、じゃがいも、かぼちゃ、大根、さつまいも、キャベツ、ほうれん草、豆腐、白身魚、麩
口・舌の動き	●唇を閉じて、ごっくんと飲み込む ●舌は前後にしか動かない
食べさせ方のポイント	●スプーンを下唇の上へのせ、口の奥に入れ過ぎないようにしましょう



## ■ 離乳食作りで大切にしたい衛生管理のポイント ■

### ① 菌をつけない

- 新鮮な食材を選びましょう  
(特に生肉や魚は注意しましょう。)
- 調理前・調理中はこまめに手を洗い、拭きましょう  
(濡れたままにしておくと、菌が増殖する原因になるので注意しましょう。)
- 調理道具は清潔に保ち、まな板は「野菜用」「肉・魚用」「調理後用」で分けましょう  
(100均のまな板シートを使うと便利です。)
- 赤ちゃんが使う食器も清潔にしましょう  
(煮沸消毒で殺菌しましょう。)



### ② 菌をやっつける

- しっかり加熱しましょう  
(菌をやっつける意味でも、食材を消化しやすくする意味でも重要です。)

### ③ 菌を増やさない

- 作り置き保存にも注意が必要  
(保存容器に入れる時は、しっかり冷まして。冷蔵なら2日、冷凍なら一週間を目安に使いきりましょう。)
- 作り置き離乳食を食べる時にも注意が必要  
(必ず再加熱し、冷ましてから食べさせましょう。)

