

赤ちゃんの口の発達と離乳食の形状

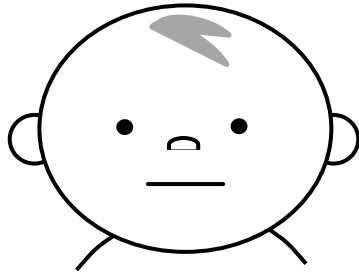
赤ちゃんの口の動き

かたさの目安

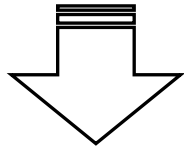
調理の工夫

5
〜
6
か月頃

1日1食↓2食



口を閉じて
ゴックンします



1カ月程度たって飲み込みが上手にできるようになってきたらステップアップしていきましょう

なめらかにすりつぶす

ポタージュ状



ヨーグルト状

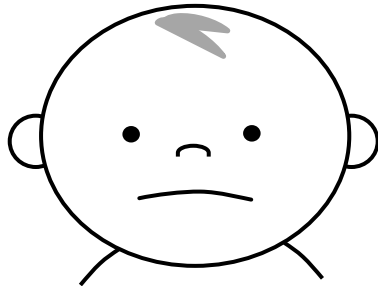
(お湯やだしでかたさを調整をします)

味つけはしない
(お湯やだしでのばす)

食べにくい食品は
「とろみ」をつけて

7
〜
8
か月頃

1日2食



舌と上あごでつぶし
モグモグします

舌でつぶせるかたさ
荒ほぐしや荒つぶし
いろいろな大きさ、形を
体験します

目安：絹ごし豆腐
親指と小指で
つぶせるかたさ

食べにくい食品は
「とろみ」をつけて

食欲が落ちたり、進まない時はうす味でアクセントを

離乳食のポイント

- 空腹と満腹のメリハリをつけることが離乳食を進めるうえで大切です。授乳のリズムを整えてあげてください。
- 水分補給は、白湯や麦茶など味のないものにしましょう。果汁、イオン飲料などは甘くておいしいため母乳やミルクの量が減ってしまったり、離乳食を食べない原因になることもあります。
- アレルギーのご心配のある方は、自己判断せずにかかりつけ医にご相談ください。

離乳食や授乳で困ったこと、聞いてみたいことはありませんか？
保健福祉センターでは電話相談・面接相談を行っていますのでお気軽にご利用ください。

面接相談 月～金曜日(祝・休日、年末年始を除く) ※電話で予約をしてください。
日時を調整させていただきます。

電話相談 月～金曜日(祝・休日、年末年始を除く) 午前9時～午後4時

連絡先 *大横保健福祉センター 電話：625-9200
*東浅川保健福祉センター 電話：667-1331
*南大沢保健福祉センター 電話：679-2205