

離乳食の進め方
与え方

離乳開始のサイン

離乳食を開始する時の目安として考えられる条件はいろいろありますが、子どもの全体像から総合的に判断して始めます。

首すわりができています

発育が順調で便性状・便回数・体調もよい

1日の生活リズム（眠り・目覚め・授乳時間）が規則的になり夜中の授乳がない

野菜スープをスプーンから上手に飲める

舌の押し出し反射が少なくなる

食欲がある（空腹のサイン）

- a．1日の平均哺乳量が1 前後
- b．大人が食べる様子を見て、欲しそうなくさをする
- c．スプーンを近づけると自分の方から唇を開く

遊びの中の姿として、指しゃぶり・タオルなめ・玩具なめなどが頻繁にみられる

離乳食を始めたら

離乳食を始めたら次のことを頭に置きながら、家庭と園で同じように進めていきます

便性状と便回数を確認しながら、大体決まった授乳の時間に毎日与えるようにする

1日1回、1さじからスタートする

味付けは薄く

新しい材料、新しい料理法は1つずつ入れていく

材料は安全で新鮮なもの、旬のものを使う

バランスのとれた食事内容にする

食物アレルギーに注意し、特に牛乳・たまご・大豆・油は慎重に扱う
発育の標準や進め方の基準にとらわれすぎない