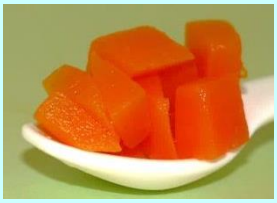
どんな形態にすればいいの？

個人差もありますので、焦らずに赤ちゃんのペースで進めましょう。

	初　期	中　期	後　期	完了期
	5～6か月	7～8か月	9～11か月	12～18か月
食べ方	くちびるを閉じて、「ごっくん」飲み込むことができます。	舌でつぶし、食べ物をひとまとめにして、「モグモグ」食べることができます。	歯ぐきでつぶして、「カミカミ」食べることができます。	歯と歯ぐきで「カミカミ」食べることができます。
調理形態	ドロドロ状 ※なめらかにすりつぶしたポタージュ状	舌でつぶせる硬さ	歯ぐきでつぶせる硬さ	歯ぐきでかめる硬さ
ポイント	最初は、食べ物の舌ざわりや味、スプーンの感触に慣れることが目的です。	つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始める時期なので、飲み込みやすいようとろみをつける等の工夫をしましょう。	少しずつ、食べ物から摂る栄養が中心に変わってきます。 食欲に応じて離乳食の量を増やしていきましょう。	エネルギーや栄養素の大部分を母乳や育児用のミルク以外の食べ物から摂るようになります。
◆ごはん◆ 初めはおかゆから始めます。 ↓ 慣れてくれば、食パンやうどんも使ってみましょう。 ※重湯（おもゆ）の代わりにミルクや野菜スープでのばしてもおいしいですよ。 ※重湯（おもゆ）って？ おかゆを作った時に上澄みにできる澄んだ液体のこと。 ※そばは、完了期以降に始めましょう。	10倍かゆを作り、（米１：水10の割合）粒が残らないようにすり鉢ですりつぶす。 【10倍かゆの作り方】 ①米１：水10の割合でおかゆを炊く。 ②作ったおかゆから、ご飯の粒だけを取り出して、すり鉢で完全にすりつぶす。 ※この作業が大事です ③お鍋に残っているおかゆの上澄みの澄んだ水分（これを重湯（おもゆ）といいます）を少しずつ①に注ぎながらおかゆをのばす。 ポタージュ状になったら完成。 （参考） 炊いたご飯から作る場合は、ご飯１：水８の割合です。	７倍かゆを作り、（米１：水７の割合）初めのころは、粗くすりつぶしても・・。 	５倍かゆ（米１：水５の割合） 	軟飯（ご飯１：水0.5～1の割合） ◎食べられるようになれば大人と同じご飯に進めましょう。 ※軟飯（なんばん）って・・ ご飯より少し水分が多めのご飯のことです。

◆芋◆ じゃが芋やさつま芋には、食物繊維が豊富です。 他の食材と組み合わせやすい食材です。	柔らかく茹でた後、ミルクや湯がき汁等を加えながら、すり鉢ですりつぶす。 	柔らかく茹でた後、スプーンの裏面を使ってつぶす。 	柔らかく茹で、小さな角切りにする。 	茹でた後、ひと口大の大きさに切る。
◆人参◆ 人参や大根・かぶ、玉ねぎなど根を食べる野菜は、茹でて加熱すると調理もしやすく、甘味もでます。	柔らかく茹でた後、ミルクやだしでのばしながら、すり鉢ですりつぶす。 	柔らかく茹でた後、みじん切りにする。 	柔らかく茹でた後、小さな角切りにする。 	茹でた後、ひと口大の大きさに切る。 
◆ほうれん草◆ ほうれん草以外の、白菜やキャベツなどの葉物は、味にクセがありません。柔らかく煮て同じように作ることができます。	葉先の部分を茹でて、裏ごしをする。 ※使用するのは、やわらかい葉先の部分だけですよ。 	葉先を茹でた後、水さらしをしてあくを抜き、みじん切りしてのばす。 	葉先を茹でた後、水さらしをしてあくを抜き、あらめのみじん切りにする。 	後期と同じように、あらめのみじん切りにする。軸の部分も柔らかくすれば大丈夫。
◆豆腐◆ まずは、絹ごし豆腐から始めましょう。 消化の良いたんぱく質で、調理も簡単です。	茹でて、すりつぶした後、お湯やだし等でのばす。 	5 ミリ位の角切りにした後、だしで煮る。 	7 ミリ位の角切りにした後、だしで煮る。 	ひと口大の大きさに切ってから、だし等で煮る。
◆白身魚◆ 初めは、鯛やカレイ等の白身魚から始めましょう。 ※お刺身用だと手間が省けて便利ですよ。	茹でた後、皮と骨と血合い部分を除き、すり鉢ですりつぶし、だしでのばす。 	茹でて皮と骨と血合い部分を除き、身を細かくほぐし、だしでなめらかにのばす。 	茹でて皮と骨と血合部分を除き、身をあらめにほぐす。 	茹でて皮と骨を除き、身をあらめにほぐす。

◆鶏ささみ◆ 中期から始めましょう。 後期以降になると、豚肉や牛ひき肉も使用することができます。		茹でてすりつぶし、だしでのばした後、とろみをつける。 	茹でてから細かく刻む。 	茹でてからあらめに刻む。

※上記の写真は、健康センターの離乳食学級で作っている離乳食の一部です。
※上記の写真は、保護者の方が食べさせる、小さなスプーンを使って撮影しています。
※量や食材については、「離乳食の進め方の目安」を参考にしてください。
※病気の時は、医師の指示に従いましょう。

◆宝塚市立健康センター◆