



# 離乳食を楽しもう!!

## 離乳食初期(口唇食べ期)

①



### 1週目



- 10倍がゆすりつぶし

### 2週目



- 10倍がゆ
- スープ

### 3週目



- 10倍がゆ
- 野菜スープ
- 野菜のすりつぶし

### 4週目



- 10倍がゆ
- 野菜スープ
- 野菜のすりつぶし
- 豆腐または白身魚

4週目まで出来て、「ごっくん」も上手にできていたら  
中期にいつてみよ～!



### よくある お悩み相談



**Q** 汁ものの作り方を教えて!

**A** 「野菜の煮だし汁」や「昆布の煮だし汁」で味付けはしない!

**Q** 汁ものを飲み込めない

**A** 片栗粉で薄くとろみ(10倍がゆ程度)をつけて試してみて。

**Q** スプーンを嫌がる

**A** スプーンの素材を変えてみよう!  
例) ステンレス製 → シリコン製

**Q** スプーンを押し出すのはなぜ?

**A** タイミングがズれているか、何度も押し出すなら、離乳食の開始が早い可能性も。





# 離乳食を楽しもう!!

## 離乳食中期 (舌食べ期)

2



つぶし粥



粒が残らない状態

半つぶし粥



半分程度つぶした状態

全 粥



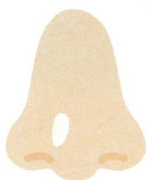
粒が残っている状態

### つぶし粥から全粥へ **STEP UP** する時期

ゴックンが上手になっても、粒があるとうまく飲み込めない子は、  
半つぶし粥から練習するといいですよ～♪

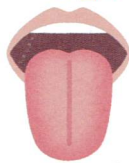
### 五感を育てよう!

嗅



素材の風味のを  
感じさせる

味



たくさんの食材を  
経験させる

聴



食事中的  
声掛けをする

視



3色以上の食材を  
見せる

触



食材に触れさせる

