



子育て世代包括支援センター「ハっこ」

「離乳食」のあれこれQ&A

子育て中のママさんが頭を悩ますことの多い離乳食。特に始めてのお子さんともなると、ママさんにとっても初めての経験で不安も多いことでしょう。そこで離乳食について多く聞かれる疑問、質問をQ&A形式でご紹介します。

Q 離乳食は生後5〜6か月から開始といますが、具体的なタイミングがわからないのですが…

A 離乳食を始めるタイミングは、赤ちゃんの様子をよく観察して見極めるのがよいでしょう。ポイントとしては、首が座り、支えがあると座ることができる。

・よだれの量が増える
・睡眠、授乳などの生活リズムが整ってきた

・食べ物に興味を示したり、大人が食べていると欲しがる仕草をする
などがあります。また、離乳食用のスプーンを用意したら、まずは赤ちゃんの口に含ませてみて、慣れさせてみるのもよいでしょう。スプーンを舌で押し出すことが少なくなれば離乳食スタートのサインです。

Q 離乳食を嫌がってなかなか食べてくれませんか。どうしたらいいのですか？

A 赤ちゃんが離乳食を嫌がるのには色々な理由がありますが、主に、
・お腹が空いていないので食べたくない（活動量が少ない。授乳間隔が短すぎる）
・食材が固かったり、大きかったりして食べづらい
・無理に口に入れられてイヤだ
・歯が生えてくるタイミングで、歯茎が不快

などが考えられます。また7〜8か月頃になると食ベムラが出たり、味に飽きていることもあるかもしれません。食いつきが悪いなど感じたなら、食材の固さ、大きさを覚えてみたり、使用できる食材の中でも同じもののばかりを続け、あげないようになりたりと少しずつ変化をつけてみましょう。

なにより無理に食べさせることはせず、赤ちゃんのペースに合わせてあげることが大切です。食べ進まなかったら早々に切り上げて、母乳またはミルクをたっぷり飲ませましょう。離乳期は食べることの練習期間です。少しずつ食べなくても神経質にならずに、笑顔で楽しく食べる経験を積ませてあげましょう。

Q 離乳食をあげる際に気をつけることは？

A 離乳食開始時や初めて与える食材は、スプーン一杯から試みましょう。赤ちゃんの内臓機能は未発達です。いきなりたくさんあげるとお腹がびっくりして下痢になることもあります。

・初めての食材は「平日の午前中」にあげましょう。もしアレルギー反応など体に異変が起きても、病院を受診できる時間だと安心です。

・大人の食事から取り分けて離乳食を作る場合は、味付けする前に取り出します。包丁などで刻んだら、素手や調理器具に菌が付いていることが考えられますので、必ず再加熱しましょう。

・離乳食を手作りしたら、冷凍保存する場合を除いて、なるべく早めに食べましょう。また、食べ残した物は与えず、処分するようにしましょう。

（五霞幼稚園・保育園管理栄養士 巻島香織）

我が家のアイドル

お子さん編

山下 慈恩くん（令和3年5月生まれ）



食べることに踊ることが大好きなじったん！
春にはお兄ちゃんになります！楽しい家族にしようね。

ペット編

内田 ハルくん（令和3年3月生まれ）



我が家のアイドル犬ハル君です。
シーズーとチワワのミックス犬です。

お子さん&ペットの写真を募集中！

【対象】○お子さん編 0歳〜就学前の町内在住のお子さん ○ペット編 犬や猫などご家庭で飼育している動物

○応募方法 町公式ホームページ応募フォームで受付中。

「お子さんやペットのお名前（ふりがな）・生年月日・申請者情報・50字以内のコメント」を記載して、写真画像を添付のうえお申し込みください。

○お問い合わせ まちづくり戦略課 広報戦略G ☎(84)1111（内線222）

