

お子さんが5か月になったら…



～はじめての離乳食デビュー～

5か月を迎えると、離乳食を考え始める頃です。タイミングは焦らなくて大丈夫ですが、

お子さんの様子を見てスタートのサインを受け止めましょう。

スタートかな？のサイン

食べ物に
興味を示す



よだれが
よく出る



支えてやると
座れる



スプーンを
口に当てても
嫌がらない



こんな道具があると便利☆

おろし器

しぼり器

すりこぎ
すり鉢

こし器

おろし器

スプーンはこんなものを☆



※赤ちゃんは口の幅が小さいため、スプーンも小さく

浅いもので、先に丸みがあるものを選びましょう。

こんなときは…

○スプーンを嫌がる

…口の周りをマッサージしてあげたり、スプーンの素材や形を変えてみましょう。

○泣いて嫌がる

…離乳食は一旦止めて、数日間あけてから再開してみましょう。

○さじ数が進まない

…量は増えていなくても10日～2週間過ぎたら、

「ステップ 1」

🌸 10倍がゆを作ってみましょう!! 🌸



お米から炊く場合

- ①鍋に洗ったお米と分量の水(お米の量に対して10倍の水)を入れ、20～30分吸水させる。
- ②①の鍋を強火にかけて、沸騰したらふたをずらし、弱火にして時々混ぜながら40分程煮る。
- ③その後火を止めて、ふたをしたまま10分程蒸らす。

ご飯から炊く場合



- ①鍋にご飯と分量の水(ご飯の量に対して5倍の水)を入れ、ご飯をほぐす。
- ②①の鍋を強火にかけて、沸騰したらふたをずらし、弱火にして時々混ぜながら20分程煮る。
- ③その後火を止めて、ふたをしたまま10分程蒸らす。

呉市 YouTube に

離乳食の作り方動画をアップ

呉市 YouTube



「ステップ 2」

🌸 なめらかにしてみましょう 🌸



(用意するもの)

- ・10倍がゆ ・お茶碗などの器 ・こし器または茶こし
- ・スプーン

- ①こし器の下にお茶碗を受け、こし器に10倍がゆを入れておもゆと米粒に分ける。
- ②スプーンの背で、米粒をこし器に押しつけながらつぶす。
- ③こし器の裏についたペースト状のお粥と、お茶碗のおもゆを混ぜる。
- ④ヨーグルトくらいのなめらかさになれば完成。
(硬いようであれば白湯を足して、調整してください。)

野菜や豆腐・白身魚もしっかり茹でて、なめらかにすりつぶして与えましょう。

(進め方は同封のパンフレットを見てください。)

離乳食教室も月1回、開催しています。

詳しくは市政だよりや呉市ホームページをご覧ください。

また気になること、聞いてみたいことがあれば気軽にお電話ください☆
新しい食材(野菜から)も1種類ずつ試してみましょう。

