



栄養士さんのお話より その1  
離乳食のキーワード3つ

- ①「した」のうごき  
舌の動きの発達に合わせた食材の形状で
- ②「てつ」の大切さ  
6ヶ月以降は鉄を含む食品を意識して
- ③柔軟な「あたま」  
焦らず、ゆっくり、赤ちゃんのペースで

“全部食べられた”よりも  
“だれとどんな雰囲気食べた”が大切。



鳥取市 栄養士

離乳食の進め方の目安			
月齢	5~6ヶ月ころ	7~8ヶ月ころ	9~11ヶ月ころ
母乳/ミルク	1	2	3
離乳食の量	20g前後	30g前後	40g前後
離乳食の種類	粥	粥、野菜、肉、魚	粥、野菜、肉、魚、豆
離乳食の回数	1回	2回	3回



フリーズドライのお粥を  
使ったアレンジメニューを試食  
ベビーフードを上手に利用しよう



栄養士さんのお話より その2 離乳食で振り返る・・・

「離乳食は家族の食事を見直すチャンス」

笑顔で話しながら家族で食事…「おいしい」「おなかがすいた」につながります  
また、大人もうす味に慣れましょう。



グループトークでは、いつから離乳食を始めようか悩んでるお母さんは  
すでに完了しているお母さんからアドバイスもらいました。



離乳食は  
行きつ戻りつ  
あせらずに

