

# わくわく 離乳食のはじまり はじまり



赤ちゃんの成長につれ、おっぱいやミルクだけでは栄養が足りなくなってきました。また、飲むことから、食べてかむことを覚えるために離乳食があります。赤ちゃんは離乳食を食べることによって、いろいろな食品に慣れ、経験していき、人生の基本をつくっていきます。

ただし、そのすすみ具合は千差万別。のんびりゆっくりの赤ちゃんもいます。周りと比べないで、その子の個性を大事にして楽しくすすめていきましょう。



## いよいよSTART!?

首のすわりが  
しっかりしている。

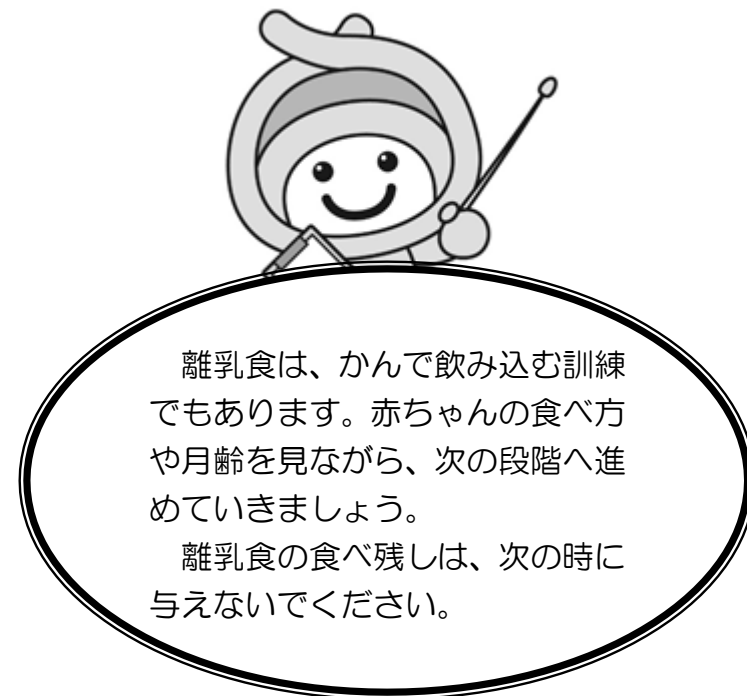
支えると  
座れる。

食事に興味を示す。

5.6か月  
ころが  
目安だよ



スプーンを口に  
入れた時、舌で  
押し出す回数が  
減る。



離乳食は、かんで飲み込む訓練でもあります。赤ちゃんの食べ方や月齢を見ながら、次の段階へ進めていきましょう。

離乳食の食べ残しは、次の時に与えないでください。

### 【献立にも役立つ「食育ライブラリー」】

🔍 キーワードでさがす

食育ライブラリー

×

検索

上尾市ホームページにてキーワードでさがすに「食育ライブラリー」を入力し、検索