



離乳食の1日の回数：3回

1日3回の食事のリズムを大切に、家族一緒に楽しい食事ができるようにしましょう。不足しやすい鉄を補うため、赤身の魚や肉、レバーを取り入れ、鉄不足が心配される場合はフォローアップミルクに切り替えるなど、工夫しましょう。

かたさ

歯ぐきでつぶせる固さ

進め方のポイント

- (1) 全がゆ(5倍がゆ)から軟飯に進めます。
- (2) 赤身の魚の他、様子を見ながら青背魚(いわし・あじ・さば)へと進めます。
- (3) 肉類やレバーなど、調理がむずかしい時はベビーフードを使用してもよいでしょう。

食べさせ方のポイント

丸み(くぼみ)のあるスプーンを下くちびるの上ののせ、上くちびるが閉じるまで待ちます。また、柔らかめのものを前歯でかじり取らせます。

