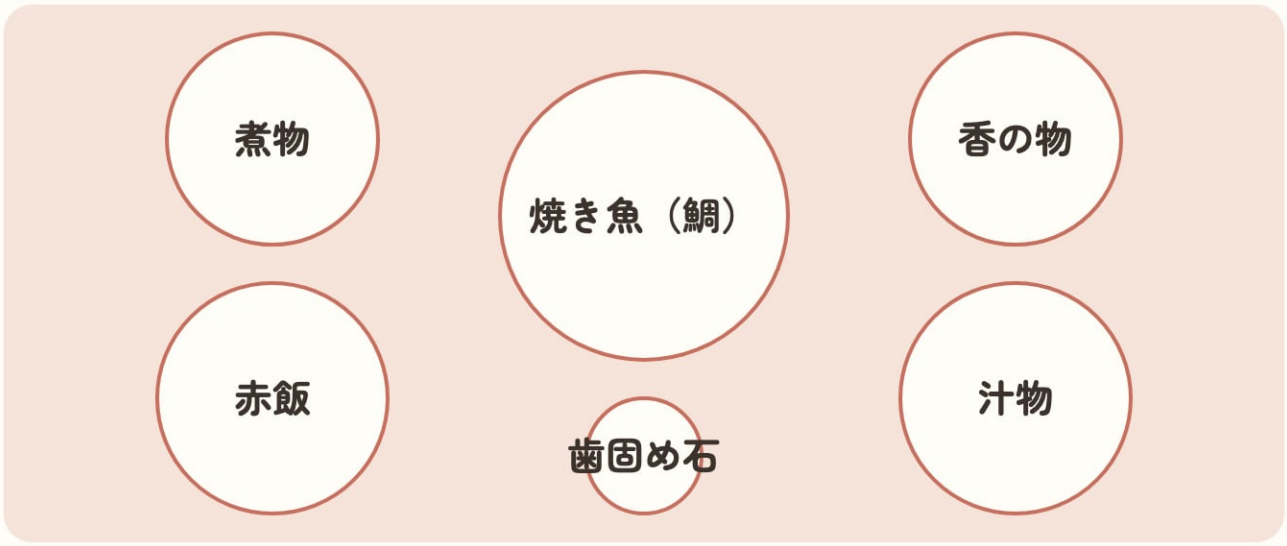


お食い初め 進め方シート

並べ方（赤ちゃんから見た一例）

奥



手前（赤ちゃん）

食べさせる順番（よく紹介される例）

1. 赤飯 → 汁物 → 赤飯 → 鯛 → 赤飯 → 汁物　を3回くり返す
2. 煮物・香の物にも箸を運ぶ
3. 最後に歯固め：箸を石に当て、その箸を歯ぐきにそっと当てる

大切なこと

- ☐ 赤ちゃんには実際には食べさせず、口元に運ぶまねだけにします
- ☐ 歯固め石は赤ちゃんの口に入れないでください
- ☐ 献立・並べ方・順番は地域や家庭によって違います

くわしくは hitotsu-book.com/kinenbi/okuizome