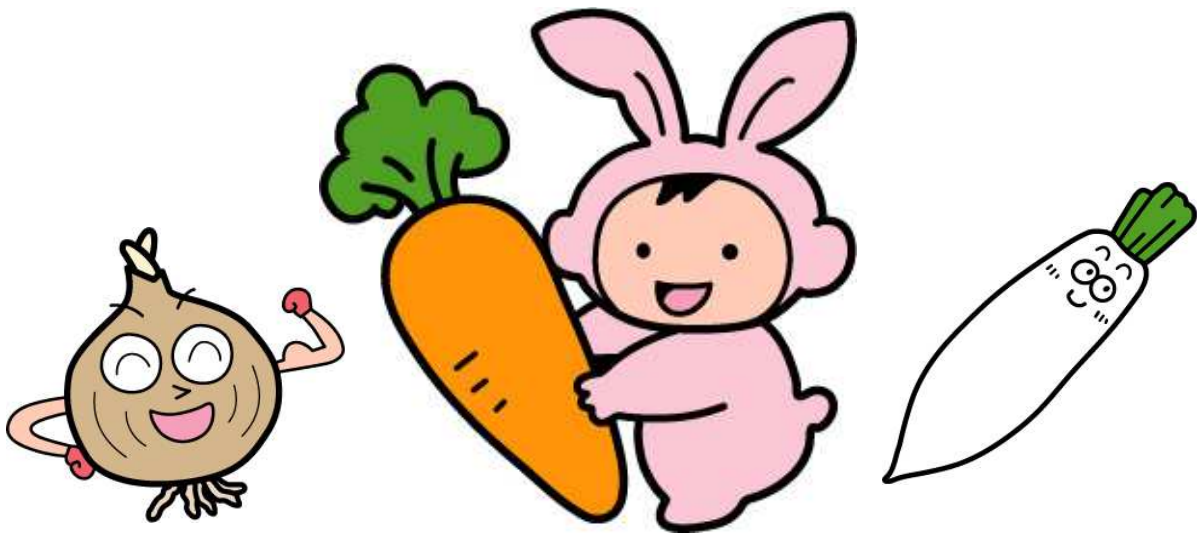








離乳食講座

(初期・中期食対応)



昭島市 母子保健係

| <div>   <div>離乳食の進め方の目安</div>  </div> | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | 離乳初期 | 離乳中期 | 離乳後期 | 離乳完了期 |
| | 生後5～6か月頃 | 生後7～8か月頃 | 生後9か月～11か月頃 | 12か月から18か月頃 |
| 離乳食の回数 | 開始後の約1か月間 1日1回 それ以降 1日2回 | 1日2回 | 1日3回 | 1日3回 |
| 授乳の回数 | 食後＋ 赤ちゃんが欲しがるだけ | 食後＋ (母乳) 赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク) 1日3回程度 | 食後＋ (母乳) 赤ちゃんが欲しがるだけ (育児用ミルク) 1日2回程度 | 一人一人の離乳の進行および 完了の状態に応じて与える |
| 食事の目安 (調理形態) | なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルト) | 舌でつぶせる固さ (絹ごし豆腐) | 歯ぐきでつぶせる固さ (バナナ) | 歯ぐきで噛める固さ (肉だんご) |
| 1回あたりの目安量 | <div> <div>穀類(g)</div> <div>野菜・果物(g)</div> <div> 魚(g) 又は肉(g) 又は豆腐(g) 又は卵(個) 又は乳製品(g) </div> </div> <div> つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜 なども試してみる。 慣れてきたら、つ ぶした豆腐・白身 魚などを試してみ る。 </div> | <div>全がゆ50～80</div> <div>20～30</div> <div> 10～15 10～15 30～40 卵黄1～全卵1/3 50～70 </div> | <div>全がゆ90～軟飯80</div> <div>30～40</div> <div> 15 15 45 全卵1/2 80 </div> | <div>軟飯90～ご飯80</div> <div>40～50</div> <div> 15～20 15～20 50～55 全卵1/2から2/3 100 </div> |
| 歯の萌出 の目安 | | 乳歯が生え始める | 1歳前後で前歯が8本生えそう。 離乳完了期の後半頃に 奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。 | |
| 摂食機能 の目安 | 口を閉じて取り込みや飲み込み ができるようになる。  | 舌と上あごでつぶしていくことが 出来るようになる。  | 歯ぐきでつぶすことができるようになる。  | 歯を使うようになる。 |
| <div> <div></div> <div> 上記の量は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や 成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整する。 </div> <div></div> </div> | | | | |
| <div> <div><成長の目安></div> <div>成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認する。</div> </div> | | | | |

離乳食の開始

◆◆離乳食開始の目安◆◆

- ・ 首のすわりがしっかりしていて、支えがあれば座っていられる。
- ・ スプーンなどを口に入れても、舌で押し出すことが少なくなる。
- ・ 大人が食べる様子に興味を示すようになる。
- ・ 口をもぐもぐする様子が見られたり、よだれ・唾液の量が増えた。

※ 月齢としては5～6か月頃が適当である。

但し、子どもの発育・発達には個人差があるので、月齢はあくまでも目安と考えましょう。

◆◆離乳開始までの栄養は…◆◆

- ・ 最適な栄養源は、母乳または育児用ミルクです。
- ・ 果汁やイオン飲料は、栄養上、必要なものではありません。

◆◆食物アレルギーについて◆◆

- ・ 離乳の開始や特定の食物の開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果はありません。
生後5～6か月頃から開始しましょう。
- ・ 離乳を進めていくうちに、食物アレルギーが疑われるような症状がみられたときは、自己判断せずに、必ず、医師の診断にもとづいて対応しましょう。
- ・ 食物アレルギーと診断された場合、基本的には、原因食物以外の食物の摂取を遅らせる必要はありません。必要な栄養素を過不足なく摂ることができるようにしましょう。

【母乳育児をされている方へ】

子どもの食物アレルギーを予防するために、授乳中のお母さんが、特定の食品を避けたり、特定の食品やサプリメントを摂っても効果はありません。

お母さんは、毎日、バランスのよい食事を摂り、ゆったりした気持ちで授乳することが大切です。

離乳初期 (5～6か月頃)

◆◆5か月ごろ◆◆

離乳食を飲み込むこと、離乳食の舌ざわりや味に慣れさせましょう。

～どんなふうに進めるのかな？～

- ・ 赤ちゃんの体調や機嫌のよい日の平日の午前中に始めるのがおすすめです。
- ・ スプーンを赤ちゃんの下唇に当て、口が開くのを待ち、開いたら下唇に乗せ、上唇が自然に降りてきたら水平に引き抜き、ごっくんと飲み込んだかを確認する。
口の奥までスプーンを入れる、上あごにこすりつけるのはNG。
- ・ 1日1回1さじから与えましょう。最初は、ドロドロのつぶし粥が良い。
- ・ 新しい食品を与えるときには、1さじからはじめ様子を見ながら増やしていきましょう。
- ・ お粥、野菜や芋に慣れたら、豆腐や白身魚などたんぱく質の食品も始めましょう。
- ・ 母乳やミルクは好きなだけあげましょう。
- ・ 初めは、調味料は使わず、食材そのものの味に慣れるよう味覚を育てていきましょう。
- ・ はちみつは、1歳を過ぎるまでは与えないようにしましょう。
- ・ 離乳食を開始したら、体調不良など見られない限りは途中で辞めずに毎日続けるようにしましょう。

～固さの目安は？～

- ・ 赤ちゃんがゴックンと飲み込める軟らかさ、ドロドロ状にしましょう。
- ・ ドロドロのものが慣れてきたら、ベタベタ状のものにしていきます。

●タイムスケジュール(例)

| 1回目(6:00) | 2回目(10:00) | 3回目(14:00) | 4回目(18:00) | 5回目(22:00) |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| 母乳・ミルク | 離乳食 + 母乳・ミルク | 母乳・ミルク | 母乳・ミルク | 母乳・ミルク |

4週目ごろまでは
1日1回食

4週目以降に
1回目の離乳食に慣れてきたら
2回食を始めましょう

●食材スケジュール(目安)

| 日にち | 1週目 | | 2週目 | 3週目 | 4週目 |
|----------------------|------|-------|-------|--------|--------------|
| 食材 | 1・2日 | 3～7日 | 8～14日 | 15～21日 | 22日～30日 |
| おかゆ | 1さじ | 2～3さじ | 3～4さじ | 5～6さじ | 6～7さじ |
| 野菜ペースト | | | 1～2さじ | 2～3さじ | 3～4さじ |
| 豆腐又は白身魚 又は*固ゆでの卵黄 | | | | | 1さじ *ごく少量 |

1さじとは「小さじ1」のこと…小さじ1は5mlです

*ごく少量…米粒一粒程

- ・ 野菜は、最初は食べやすく調理しやすいじゃがいも、かぼちゃ、かぶ、にんじん、だいこんなどが適しています。
- ・ 徐々にほうれん草の葉先、キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー(つぼみの部分)、トマトなども使えます。
- ・ 豆腐や白身魚は必ず加熱しましょう。豆腐や白身魚に慣れたら、固ゆでした卵黄へ進めていきましょう。

➤ お粥の作り方

| | |
|-------------|---|
| 米 が ゆ そ の ① | 1 大さじ2杯の米をとぎ、1.5カップの水で、30分浸漬する。 2 ふたをして、強火にかけ、沸騰したら弱火にして、1時間置く。 3 火を止めて、10分蒸らす。 |
| 米 が ゆ そ の ② | 1 耐熱の容器にといだ米と水を入れ、炊飯器に入れて、大人の米と一緒に炊く。 |
| ご は ん が ゆ | 1 ご飯大さじ2杯に水150ml強を加えて火にかける。 2 沸騰したら弱火にし、20分煮る。 3 火を止めて5分蒸らす。 |

➤ 基本の一番だし汁(混合だし汁)のとり方

| 材 料 ・ 分 量 | 作 り 方 |
|--|--|
| <3カップ分(仕上がり量600ml)の分量の目安> 水 660ml(仕上がり量の10%増) 昆布 6g(仕上がり量の1%) かつお節 12g(仕上がり量の2%) | 1 昆布は切込みを入れて、水に30分くらいつけてから、弱火にかける。加熱中はふたをしない。 2 沸騰寸前に昆布を取り出し、かつお節を入れる。ひと煮立ちしたら火を止め、かつお節が沈みかけたら、布巾またはペーパータオルでこす。 |

➤ 野菜スープの作り方

| 材 料 ・ 分 量 | 作 り 方 |
|---|---|
| にんじん 1本 玉ねぎ 中1個 きゃべつ 中2枚 じゃがいも 中2個 水 1L | 1 にんじん、玉ねぎは皮をむいて4等分に切り、きゃべつは2cm位のザク切りにする。 2 じゃがいもは皮をむき、4等分に切る。 3 鍋に水とにんじん、玉ねぎ、きゃべつを入れて15分程煮たのち、じゃがいもを加え、軟らかくなるまで煮る。 4 ボールの上にザルを置いて、3をこす。 |

➤ パーストの作り方

| 材 料 ・ 分 量 | 作 り 方 |
|--|--|
| <にんじんペースト> にんじん 10g 野菜スープ 大さじ1 | 野菜スープの野菜を裏ごし、スープでのばす。 ミキサーにかけると、簡単です！ |
| <きゃべつと玉ねぎペースト> きゃべつ 10g 玉ねぎ 10g 野菜スープ 大さじ1杯半 | |
| <じゃがいもペースト> じゃがいも 10g 野菜スープ 大さじ2 | |

カボチャのマッシュ

| 材 料 ・ 分 量 | 作 り 方 |
|---------------------|---|
| かぼちゃ 10g 煮汁 大さじ2 | 1 かぼちゃの皮をむき、適当な大きさに切る。 2 かぶるくらいの水で軟らかく煮る。 3 2をスプーンの背でつぶし、茹で汁でのばす。 |

トマトの裏ごし

| 材 料 ・ 分 量 | 作 り 方 |
|--|--|
| トマト 20g スープ 大さじ2 片栗粉(コーンスターチ) 少々 | 1 トマトの皮は湯むきをして、種を取り除き細かく切って、ゆでこぼす。 2 ゆでたトマトを裏ごしする。 3 2のトマトとスープを火にかけ、とろみをつける。 |

◆◆6か月ごろ◆◆

口をモグモグ動かすようにしてゴックンと飲み込め、スプーン10さじぐらい食べられるようになったら、1日2回食に進めましょう。

～どんなふうに進めるのかな？～

- ・ 時間は、1回目の食事時刻の次の食事時刻(授乳時間)、または、1回あけた次の授乳時間にしましょう。
- ・ 最初は2回食のパターンに慣れるように、2回食目は少ないさじ数から始め、徐々に2回の食事量を同じにしていきましょう。
- ・ 豆腐や白身魚のほか、卵黄などのたんぱく質の食品も上手に使用していきましょう。
- ・ 母乳やミルクは好きなだけあげましょう。

～食べ方は…？～

- ・ 口唇を閉じて、食べ物を捕らえ飲み込むことができるようになり、また、口に入ったものを舌で前から後ろへ送り込むことができるようになります。

●タイムスケジュール(例)

| 1回目 (6:00) | 2回目 (10:00) | 3回目 (14:00) | 4回目 (18:00) | 5回目 (22:00) |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| 母乳・ミルク | 離乳食+母乳・ミルク | 離乳食+母乳・ミルク | 母乳・ミルク | 母乳・ミルク |

初めて口にする食材は
午前中に

少ないさじ数から始めましょう。
初めは2回食にすることで食事のリ
ズムをつけていきます。

おすすめメニューレシピ

パンがゆ

| 材 料 ・ 分 量 | 作 り 方 |
|-----------------------|--|
| 食パン 7g 育児用ミルク 20ml | 1 食パンの耳は取り除き、残りの部分を細かくほぐす。 2 1でほぐした食パン、ミルクを入れて混ぜ、弱火で煮る。 |

かぼちゃのミルクパンがゆ

| 材 料 ・ 分 量 | 作 り 方 |
|---|---|
| かぼちゃ 10g 食パン(8枚切り) 1/4枚 育児用ミルク 大さじ3 | 1 かぼちゃは皮をむき軟らかく茹でて、熱いうちにすりつぶす。 2 鍋に調整ミルクを入れ、耳を取った食パンを細かくちぎって加え、弱火にかけ、とろとろになるまで煮てすりつぶす。 3 1と2をさっと合わせる。 |

かぶと豆腐の軟らか煮

| 材 料 ・ 分 量 | 作 り 方 |
|---------------------------------|--|
| かぶ 30g だし汁 大さじ3 絹ごし豆腐 10g | 1 かぶは皮をむいていちょう切りにし、軟らかく煮る。 2 豆腐は熱湯にくぐらせて細かく切る。 3 1をすり鉢でつぶし、豆腐、だし汁を加えて煮る。 |

チーズポテト

| 材 料 ・ 分 量 | 作 り 方 |
|---|---|
| じゃがいも 25g ブロッコリー 5g チーズ 6g 育児用ミルク 20ml | 1 じゃがいもは軟らかくなるまで茹でてすりつぶす。 2 ブロッコリーは茹でた穂先のみを細かく刻む。 3 1と2に、刻んだチーズ、ミルクを加えて弱火にかけ、練り上げる。 |

白身魚のあけぼの煮

| 材 料 ・ 分 量 | 作 り 方 |
|---|--|
| 白身魚 10g にんじんペースト 小さじ1 だし汁 適量 片栗粉(コーンスターチ) 適量 | 1 白身魚は茹で、皮と骨を取り除き、すり鉢でする。 2 人参を軟らかく茹で、裏ごす。 3 鍋に1, 2とだし汁を入れて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。 |

かぼちゃヨーグルト

| 材 料 ・ 分 量 | | 作 り 方 |
|-----------|------|---------------------------------|
| かぼちゃ(ゆで) | 大さじ1 | 1 かぼちゃは皮をむき、軟らかく茹でて、熱いうちにすりつぶす。 |
| プレーンヨーグルト | 大さじ1 | 2 1のかぼちゃに、プレーンヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。 |

しらすとじゃがいもの煮物

| 材 料 ・ 分 量 | | 作 り 方 |
|-----------|------|------------------------------------|
| しらす干し | 小さじ1 | 1 しらす干しは茹でて塩気を抜く。 |
| じゃがいも | 10g | 2 じゃがいもは茹で、柔らかくなったらしらす干しを加えてさっと煮る。 |
| | | 3 2をすり鉢ですりつぶす。 |

ほうれん草としらすがゆ

| 材 料 ・ 分 量 | | 作 り 方 |
|-----------|--------|----------------------------|
| 10倍がゆ | 大さじ2 | 1 ほうれん草の葉先を茹で、細かく切ってから裏ごす。 |
| ほうれん草の葉先 | 2枚 | 2 しらす干しは湯通ししてすりつぶす。 |
| しらす干し | 小さじ1/3 | 3 10倍がゆに1、2を加え、さらにすり混ぜる。 |

離乳中期 (7～8か月頃)

離乳食を始めて2ヶ月位たち、上手にゴックンと飲み込め、茶碗に半分くらい食べられるようになったら、離乳中期に進めましょう。

ゴックンの練習から、舌でつぶして食べるモグモグの練習になります。

～どんなふうに進めるのかな？～

- ・ 2回食を軌道に乗せ、規則的にあげるようにし、生活リズムを整えていきましょう。
- ・ 卵黄に慣れたら全卵が使えます(完全に火を通す)。
- ・ 肉は脂肪の少ない鶏のささみから始めましょう。
- ・ 白身魚に慣れたら赤身魚も使えます。
- ・ 離乳食に飽きやすい時期です。食品の種類を増やしたり、調理法、献立に変化をつけ、偏食の予防に心がけましょう。
- ・ 離乳食のあとの母乳やミルクは飲みただけあげましょう。

～固さの目安は？～

- ・ 絹ごし豆腐とか茶碗蒸しくらいのやわらかさが目安です。
- ・ つぶし方はだんだん粗く、みじん切り、粗みじん切りにしていきましょう。

～食べ方は・・・？～

- ・ 舌は前後から上下に動くようになり、舌と上あごで潰していくことができるようになります。
- ・ 食べさせるときは、平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ上唇が閉じるのを待ちましょう。

●タイムスケジュール(例)

| 1回目 (6:00) | 2回目 (10:00) | 3回目 (14:00) | 4回目 (18:00) | 5回目 (22:00) |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| 母乳・ミルク | 離乳食+母乳・ミルク | 離乳食+母乳・ミルク | 母乳・ミルク | 母乳・ミルク |

初めて口にする食材は
午前中に

2回食を軌道に乗せていきます。
食事のリズムを作り、様々な味や舌触
りの体験を増やしていきましょう。

おすすめメニューレシピ

卵、野菜そうめん

| 材 料 ・ 分 量 | 作 り 方 |
|--|---|
| そうめん(茹で) 30g にんじん(1cm厚さの輪切り) 1枚 ほうれん草 10g 卵 1/3個 だし汁 1/2カップ しょうゆ 1滴 | 1 茹でたそうめんは、水洗いをし、ぬめりを取り細かく刻む。 2 にんじんは皮をむき、ラップで包みレンジで30秒加熱する。柔らかくなったらラップで包んだまま、フォークを押しつけて粗くつぶす。 3 ほうれん草は茹でて、葉先を切り取り、粗みじん切りにする。 4 鍋に1～3とだし汁を入れ煮、溶き卵を加え、ふわっと固まったら、しょうゆを入れる。 |

さつまいものオレンジ煮

| 材 料 ・ 分 量 | 作 り 方 |
|------------------------------|---|
| さつまいも 15g オレンジ 半分 水 少々 | 1 さつまいもは皮をむいて1cm角に切り、水につけて置く。オレンジは絞る。 2 芋とオレンジの絞り汁に水を加えて、柔らかくなるまでゆっくり煮る。 |

にんじんとほうれん草の豆腐和え

| 材 料 ・ 分 量 | | 作 り 方 |
|----------------|-----|--|
| にんじん | 10g | 1 にんじんは軟らかくゆでて、5mm角に切る。ほうれん草はさっと茹で、細かく切る。 2 炒りごまは、すり鉢でする。 3 豆腐はさっと茹で、すり鉢でつぶす。 4 1, 2, 3を混ぜ合わせ、しょう油をごく少量加えて、和える。 |
| ほうれん草(葉先) | 20g | |
| 絹ごし豆腐 | 20g | |
| しょう油 | 少量 | |
| 炒りごま(すりごまでもOK) | 少量 | |

炒り豆腐

| 材 料 ・ 分 量 | | 作 り 方 |
|-----------|-----|--|
| 木綿豆腐 | 30g | 1 豆腐は細かくほぐし、ひたひたの水で煮て、煮立ったら水気を切る。 2 にんじん、さやえんどうは、軟らかく茹でて、みじん切りにする。 3 油で材料を炒め、砂糖、しょう油で調味し、溶いた卵黄を加え、さらに炒り煮する。 4 水溶き片栗粉を加えてまとめる。 |
| 油 | 2g | |
| にんじん | 5g | |
| さやえんどう | 3g | |
| 砂糖 | 2g | |
| しょう油 | 少量 | |
| 卵黄 | 5g | |
| 片栗粉 | 1g | |

軟らか肉団子

| 材 料 ・ 分 量 | | 作 り 方 |
|-----------|-----|---|
| パン粉 | 2g | 1 パン粉を同量のお水でふやかす。 2 玉ねぎはすりおろす。 3 材料を全部混ぜて粘りが出るまでよくこね、1.5cmの大きさに丸め、沸騰しただし汁に、10分くらい煮込む。 |
| 玉ねぎ | 5g | |
| 鶏ひき肉 | 15g | |
| 片栗粉 | 少量 | |
| 塩 | 少々 | |
| 卵 | 少量 | |

白身魚のトマトソースかけ

| 材 料 ・ 分 量 | | 作 り 方 |
|-----------|-----|--|
| 白身魚 | 30g | 1 白身魚はゆでて、皮や骨を取り除き、細かくほぐしておく。 2 玉ねぎ、トマトはみじん切りにし、鍋に入れて茹でる。 3 軟らかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつけて、白身魚にかける。 |
| 玉ねぎ | 10g | |
| トマト | 40g | |
| 片栗粉 | 適量 | |
| 塩 | 少々 | |

黄桃とブロッコリーのカッテージチーズあえ

| 材 料 ・ 分 量 | 作 り 方 |
|---|---|
| カッテージチーズ 小さじ1 黄桃(缶詰) 1/6切れ 茹でたブロッコリー 小房1個 | 1 黄桃は水洗いしてシロップを落としみじん切りにする。 2 ブロッコリーは柔らかく茹でてみじん切りにする。 3 1と2をカッテージチーズであえる。 *黄桃の代わりに季節のフルーツでも良い。 |

かぶのくたくた煮

| 材 料 ・ 分 量 | 作 り 方 |
|---|--|
| かぶ 30g 鶏ささみひき肉 15g だし汁 100cc 水溶き片栗粉 少々 | 1 かぶをみじん切りにする。 2 だしに、かぶと鶏ひき肉を入れて煮込む。 3 軟らかくなったら水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。 |

ほうれん草と麩のとろ煮

| 材 料 ・ 分 量 | 作 り 方 |
|---|---|
| ほうれん草(葉先) 2枚 麩 2g ひき割り納豆 小さじ1 だし汁 大さじ2 | 1 ほうれん草の葉先は軟らかく茹でて細かく刻む。 2 麩は水でもどしてみじん切りにする。 3 納豆は熱湯を回しかけ余分な粘りをとる。 4 鍋にほうれん草と麩、だし汁を入れて煮る。納豆を加えてひと煮立ちさせる。 |

かぶの納豆あえ

| 材 料 ・ 分 量 | 作 り 方 |
|---------------------------|--|
| かぶ 20g 納豆 5g だし汁 適量 | 1 かぶはすりおろす。納豆は刻む。 2 鍋に1とだし汁を入れて火にかける。納豆が柔らかくなるまで煮る。 |

かぼちゃのミルク和え

| 材 料 ・ 分 量 | 作 り 方 |
|--|---|
| かぼちゃ 30g ブロッコリー 10g たまねぎ 10g 育児用粉ミルク 小さじ1 | 1 かぼちゃは皮をのぞき、軟らかく煮て粗くつぶす。 2 ブロッコリーは軟らかく茹でて、穂先の部分をみじん切りにする。 3 たまねぎは軟らかく茹でてみじん切りにする。 4 1、2、3をあわせ粉ミルクを加えて混ぜる。 |

高野豆腐と野菜のおろし煮

| 材 料 ・ 分 量 | 作 り 方 |
|-----------|---|
| 高野豆腐 1/6枚 | 1 高野豆腐は、乾燥のままおろし金ですりおろす。 2 にんじんとかぶは細かくみじん切りにして、鍋に入れ高野豆腐とだし汁も入れて、弱火で煮る。 |
| にんじん 10g | |
| かぶ 10g | |
| だし汁 30cc | |

やさいのパンがゆ

| 材 料 ・ 分 量 | 作 り 方 |
|----------------|--|
| ブロッコリー 1房 | 1 ブロッコリーは柔らかく茹でて、穂先の部分のみを細かく刻む。 2 かぶはみじん切りにして柔らかくゆでる。 3 食パンの耳をのぞいて、細かくちぎったパンを小鍋に入れ、牛乳を入れてひと煮立ちさせ、ブロッコリーとかぶと粉チーズをふり入れ、再び煮立ったら火を止める。 |
| かぶ 10g | |
| 食パン(8枚切り) 1/4枚 | |
| 牛乳 大さじ2 | |
| 粉チーズ 小さじ1/3 | |

鮭ぞうすい




| 材 料 ・ 分 量 | 作 り 方 |
|--------------------|---|
| ごはん30g | 1 鮭に火を通しほぐす。 2 ごはんにだし、しいたけ、大根、小松菜、鮭を加え、柔らかくなるまで煮る。 3 2にしょうゆ少々を加える。(使用しなくてもよい) |
| 生鮭(皮と骨を取ったもの) 大さじ1 | |
| 大根の粗みじん切り 小さじ1 | |
| 小松菜の葉先みじん切り 小さじ1 | |
| 生しいたけのみじん切り 小さじ1/2 | |
| だし汁 1/2カップ | |
| しょうゆ 少々 | |

マンネリの悩み解消！！



おかゆでのりきる

… ★全がゆにまぜるだけ、おすすめの食材 18 種
水の割合を変えたりして各期にあったおかゆを作ります。






《定番メニュー》

- ① りんご  … すりおろしを加え一煮。あつあつのおかゆに加え、食べごろに冷ましても。
- ② さつまいも  … 茹でるか、電子レンジでチンして軟らかくし、裏ごしして混ぜる。
- ③ にんじん  … 生のまま、おかゆにすり入れて煮ても、茹でてすりおろして混ぜても OK。



《フルーツ》

- ④ 桃  … 生が出回る時期ならすりつぶしたり、裏ごしして混ぜます。缶詰を使うときは、桃を洗ってまわりのシロップをとってから使います。
- ⑤ バナナ  … 離乳食ではごはんと同じエネルギー源として考えますが、糖質を多く含むので、与えすぎに注意しましょう。すりつぶして使います。
- ⑥ プルーン … ドライフルーツを煮て裏ごしでもいいし、ベビーフードでも OK。
便秘の対策にもなります。

《タンパク質》

- ⑦ しらす  … カルシウムいっぱいの食材です。塩分があるので、塩抜きしてすりつぶすか、刻んで入れます。
- ⑧ ヨーグルト  … プレーンヨーグルトを混ぜることで、サッパリ味で食欲アップとカルシウムもしっかりとれます。
- ⑨ たまご  … 最初は固ゆで卵の黄身をつぶしてあげます。慣れたら全卵を使ってよいですが、完全に火を通しましょう。(7、8ヶ月頃)
- ⑩ ミルク … 粉ミルクを加えるだけ。調理に使うなら牛乳  でも OK。
- ⑪ きな粉 … 香ばしく、おいしい。粉を加えて混ぜるだけ。
- ⑫ 納豆  … 引き割りを使えば簡単。ラップで包んで電子レンジでチンして、そのまま潰す。(レンジ加熱すると簡単に潰れます。)

《野菜》

- ⑬ ほうれん草  … 軟らかい葉先の部分を刻んだり、裏ごしして使用。
- ⑭ かぼちゃ  … 種、皮はもちろん、わたもていねいに取り除き、軟らかく茹でてすりつぶすか裏ごしに。
- ⑮ モロヘイヤ … 葉を茹でてたたくようにこまかく刻み、さらにすりつぶしても。

《ベビーフード》

- ⑯ チーズトマトフレーク … 湯でといてそのままでも、おかゆにまぜても。
- ⑰ チーズほうれん草 … チーズトマト同様栄養バランスもよくなります。
- ⑱ レバー … 生から作るのは大変なのでベビーフードの活用を。

おかゆでのりきる

… ★ひと手間で変化

基本の「しらすのおじや」

塩抜きしたしらす干し13g(大さじ2強)、にんじんと青菜、それぞれ適量を茹でてこまかく刻み、全がゆに加えます。

基本の「しらすのおじや」アレンジ

- ① ドリア風 … しらす干しを半分に減らし、ホワイトソース(ベビーフードでもOK)大さじ3をのせてオーブントースターでこんがり焼きます。
- ② チーズ風味を加えて … しらす干しを8gに減らし、粉チーズ4g(小さじ2)を加えてひと煮立ち。
- ③ トマト味を加える … おじやの上にトマトケチャップ小さじ 1/4 をちょんちょんのせる。味に変化がつかます。

☆≡ カミカミ期なら、味つけにしょうゆ、塩だけでなく、みそ、ウスターソース、トマトケチャップなどを使うのもいいでしょう。

☆≡ おじやでも、ベースにベビーフードの中華風、和風、洋風コンソメを使ったり、ソースをホワイトソース、デミグラスソース、トマトソースを使うと味に変化がつけられます。

☆≡ 場所を変えてベランダや外で食事をするのも気分転換につながります。



ベビーフードを利用する場合のポイント！！



手作りの離乳食は、ベビーフードに比べ、それぞれの児の成長に合わせた固さや味に調整することで、食体験を増やしたり味覚を育てることができるというメリットがあります。

しかし、離乳食作りを負担に感じている保護者が多いのも事実です。
時には、ベビーフードを上手に活用して、家族で食事を楽しんでいただきたいと思います。

◆与える前には一口食べて確認を

子どもに与える前に一口食べてみて、味や固さを確認しましょう。温めてあげる場合は、熱すぎないように温度を確かめ、子どもの食べ方をみて固さ等が適切かを確認して。

◆手作りをするときの参考に

ベビーフードの食材の大きさ、固さ、とろみ、味付けが離乳食を手作りするときの参考になる場合もあります。

◆用途に合わせて上手に選びましょう

不足しがちなレバーを取り入れた製品を利用したり、手作りで準備した食材の味付けのためにベビーフードの調味ソースを使ったり、時間がないときベビーフードでメニューを1品増やすなど、目的に応じて上手に選んで使いましょう。

◆料理や原材料が偏らないように

離乳食が進み2回食になったら、「主食」「副菜」「主菜」が揃う食事内容にしましょう。ベビーフードを利用するときは、品名や原材料を確認して、主食を主とした製品なら野菜やたんぱく質性食品の入ったおかずを用意しましょう。

◆開封後の保存に注意！食べ残しは与えない

乾燥品は使い切りタイプの小袋になっているものが多いので、使い切るようにしましょう。
瓶詰めやレトルトは開封後すぐにあげる。与える前なら別容器に移して冷蔵又は冷凍保存できますが、早めに与えるようにしましょう。衛生面から食べ残しは絶対与えないように。

ベビーフードは、保存性があり、食べきりサイズのものもあるので災害時にも衛生的で安心です。
月齢にあったものを非常食として用意し、普段の離乳食にもベビーフードを活用して味に慣れておけるとよいです。

また、ベビーフードとあわせて使い捨てのスプーンや紙コップ等もそろえておきましょう。

衛生面のポイント

赤ちゃんは大人と比べ細菌への抵抗力が弱いので衛生には注意しましょう。

① 清潔に調理する。

- ・ 調理の前には必ず石けんでいねいに手を洗いましょう。
- ・ 食品も水洗いできるものはよく洗いましょう。
- ・ 調理器具はていねいに洗い清潔に取り扱いましょう。



② 加熱調理を行う。

- ・ 食品の中心までしっかり加熱をしましょう。
- ・ 手際よく調理して細菌の繁殖を防ぎましょう。



③ 食べ残しはあげない。

- ・ 調理後は常温に放置せず、なるべく早くあげましょう。



フリーザーの使い方

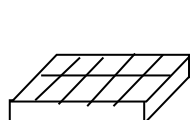
少量では作りにくい料理は、まとめて作って冷凍しておくとう便利です。おかゆや出し汁、ゆでてつぶしたじゃがいもなどは、1回分ずつの小分けにして密閉して急速冷凍しましょう。冷凍後は7日以内に使い、解凍したら1回で使いきり、再凍結はしません。

解凍後は十分に加熱して使いましょう。

フリージングのポイント

- ・ 小さく、うすい形が凍りやすい。
- ・ 空気にふれないように密閉する。
- ・ よく冷ましてから冷凍する。

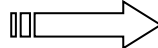
＊ 熱伝導率の高い金属製のトレイやアルミカップに入れると、より早く冷凍できます。



製氷機の利用



凍ったらビニール袋
や保存袋へしっかり保存



冷凍室

