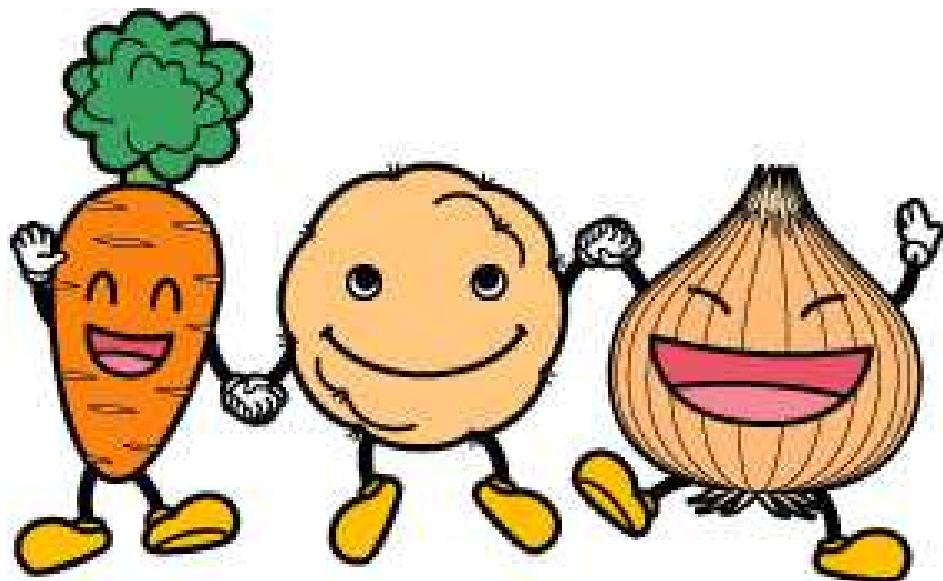


離乳食講座

(後期・完了期食対応)



昭島市 母子保健係

離乳食の進め方の目安

| 離乳食の進め方の目安 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|-----------|-----------|----------|-------------------|-------|-------|-------|---|----------------------------|---|-------------------------------|--|--|--|--|
| | 離乳初期 | 離乳中期 | 離乳後期 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 離乳食の回数 | 生後5～6か月頃 開始後の約1か月間 1日1回 それ以降 1日2回 | 生後7～8か月頃 1日2回 | 生後9か月～11か月頃 1日3回 | 12か月から18か月頃 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 | <table border="1"> <tr> <td>穀類(g)</td> <td>つぶしがゆから始める。</td> <td>全粒50～80</td> <td>全粒90～軟飯80</td> <td>軟飯90～ご飯80</td> </tr> <tr> <td>野菜・果物(g)</td> <td>すりつぶした野菜なども試してみる。</td> <td>20～30</td> <td>30～40</td> <td>40～50</td> </tr> <tr> <td>魚(g) 又は肉(g) 又は豆腐(g) 又は卵(個) 又は乳製品(g)</td> <td>慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。</td> <td>10～15 10～15 30～40 卵黄1～全卵1/3 50～70</td> <td>15 15 45 全卵1/2 80</td> <td>15～20 15～20 50～55 全卵1/2から2/3 100</td> </tr> </table> | 穀類(g) | つぶしがゆから始める。 | 全粒50～80 | 全粒90～軟飯80 | 軟飯90～ご飯80 | 野菜・果物(g) | すりつぶした野菜なども試してみる。 | 20～30 | 30～40 | 40～50 | 魚(g) 又は肉(g) 又は豆腐(g) 又は卵(個) 又は乳製品(g) | 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。 | 10～15 10～15 30～40 卵黄1～全卵1/3 50～70 | 15 15 45 全卵1/2 80 | 15～20 15～20 50～55 全卵1/2から2/3 100 | | | |
| 穀類(g) | つぶしがゆから始める。 | 全粒50～80 | 全粒90～軟飯80 | 軟飯90～ご飯80 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 野菜・果物(g) | すりつぶした野菜なども試してみる。 | 20～30 | 30～40 | 40～50 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 魚(g) 又は肉(g) 又は豆腐(g) 又は卵(個) 又は乳製品(g) | 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。 | 10～15 10～15 30～40 卵黄1～全卵1/3 50～70 | 15 15 45 全卵1/2 80 | 15～20 15～20 50～55 全卵1/2から2/3 100 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 歯の萌出の目安 | | 乳歯が生え始める | 1歳前後で前歯が8本生えそろう。 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出来るようになる。 | 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。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <成長の目安> 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

離乳後期 (9~11か月頃)

口を良く動かしてモグモグと上手に食べ、茶碗に一杯ぐらい食べられるようになったら、離乳中期から離乳後期に進めましょう。

歯ぐきで力ミカミする練習をします。離乳食からの栄養がメインになってきます。栄養バランスに留意しましょう。

～どんなふうに進めるのかな？～

- ・ 一日3回食に進めましょう。
- ・ 鉄分の不足しやすい時期です。レバー、赤身の魚や肉などを食べるようになります。
- ・ 1回に食べる離乳食の量が増えたら、食後の母乳やミルクの量を次第に減らしていきましょう。後半では、食後の授乳はやめ、一食の栄養補給は離乳食のみにしましょう。

～固さの目安は？～

- ・ 歯ぐきでつぶせる(手で少し摘むとつぶれる)ぐらいの固さにしましょう。
- ・ 調理の仕方は、粗みじん切り。肉や魚は裂いたり、ほぐしたりしましょう。

●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) |
|---|---|---|--|---|
|  |  離乳食+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 | 離乳食+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 |

とり分けやベビーフードの活用で栄養バランスを整えましょう。

家族と一緒に食べる機会を増やしましょう。

鉄分たっぷりメニュー

ごはんと小松菜入り肉だんご

| 材 料 | ・ | 分 量 | 作 り 方 |
|--------|---|--------|--------------------------------|
| ごはん | | 大さじ1 | ① 軟飯はスプーンの背でつぶす。 |
| 小松菜の葉先 | | 2~3枚 | ② 小松菜は柔らかく茹で、葉先を絞ってみじん切りにする。 |
| 豚赤身ひき肉 | | 大さじ1強 | ③ ひき肉に①と②、片栗粉を加え、よく練り混ぜる。 |
| 片栗粉 | | 小さじ1/2 | ④ 野菜スープ(ベビーフードでもok)を煮立て、③をスプーン |
| 野菜スープ | | 2/3カップ | で小さなだんごに丸めて落とし入れ、中まで火を通す。 |
| しょうゆ | | 少々 | ⑤ しょうゆで少々味を付ける。 |
| 片栗粉 | | 小さじ1 | ⑥ 片栗粉を水で溶いて④に少しづつ加えてとろみをつける。 |
| 水 | | 大さじ1 | |

キャベツ入りオムレツ

| 材 料 | ・ | 分 量 | 作 り 方 |
|--------|---|------|--------------------------------|
| 溶き卵 | | 1/3個 | ① キャベツは柔らかく茹で、刻む。 |
| キャベツの葉 | | 1/2枚 | ② 肉は炒めて、火を通しておく。(電子レンジでも可) |
| 合ひき肉 | | 小さじ1 | ③ 卵に①②を加え混ぜ、油を熱したフライパンでオムレツ状に焼 |
| サラダ油 | | 少々 | く。 |

白菜の肉そぼろあんかけ

| 材 料 | ・ | 分 量 | 作 り 方 |
|--------|---|--------|-------------------------------|
| 白菜の葉先 | | 2枚 | ① 白菜の葉先は茹でてざるにあけ、水気を切ってから1cm幅 |
| 豚赤身ひき肉 | | 15g | のせん切りにする。 |
| サラダ油 | | 少々 | ② ひき肉をサラダ油で炒め、水を加えて煮立たせ、しょうゆと |
| 水 | | 1/2カップ | 砂糖で味を整え、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。 |
| しょうゆ | | 小さじ1/2 | ③ ①を器に盛り、②のあんをかける。 |
| 砂糖 | | 小さじ1/2 | |
| 水溶き片栗粉 | | 大さじ1 | |

チーズハンバーグ

| 材 料 | ・ 分 量 | 作 り 方 |
|---------|-------|---|
| 豚赤身ひき肉 | 20g | ① 肉、塩、玉葱をよく練り混ぜ、小判型に形をととのえる。 |
| 玉葱みじん切り | 大さじ1 | ② フライパンにサラダ油を熱し①を入れて両面を色よく焼き、チーズをのせ蒸し焼きにする。 |
| 塩 | 少々 | |
| 油 | 少々 | |
| とろけるチーズ | 少々 | |

ひき肉とかぼちゃの煮物

| 材 料 | ・ 分 量 | 作 り 方 |
|--------|--------|--|
| 豚赤身ひき肉 | 15g | ① かぼちゃの皮をむき、1cm角に切る。 |
| かぼちゃ | 30g | ② 小鍋に水1/4カップ、砂糖、しょうゆを入れて煮立て、ひき肉をほぐし入れる。さらにかぼちゃを加え、煮立ったら落とし蓋をして弱火で10分くらい煮る。 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 | |
| しょうゆ | 少々 | |

マーボー豆腐

| 材 料 | ・ 分 量 | 作 り 方 |
|--------------|----------|--|
| 絹ごし豆腐 | 20g | ① 絹ごし豆腐は7~8mm角、小松菜はみじん切りにする。 |
| 小松菜の葉先 | 1枚 | ② ひき肉は水大さじ1~2(分量外)で、ほぐしておく。 |
| 豚ひき肉 | 10g | ③ 鍋にごま油を熱し、長ネギ、ひき肉、小松菜を入れて炒め、分量の水を入れて火を通し、豆腐を加えて煮込む。 |
| 長ネギのみじん切り | 小さじ1 | ④ みそ、ケチャップで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 |
| 水 | 大さじ1と1/2 | |
| ごま油、みそ、ケチャップ | 少々 | |
| 水溶き片栗粉 | 少々 | |

レバー豆腐のハンバーグ

| 材 料 | ・ 分 量 | 作 り 方 |
|---------------|--------|----------------------------------|
| 絹ごし豆腐(2.5cm角) | 1個 | ① 鍋に沸かした湯の中に絹ごし豆腐を軽く崩し入れ、ざるにてます。 |
| レバーと野菜(BF) | 小さじ2 | ② ベビーフードのレバーと野菜と①、パン粉を混ぜ合わせる。 |
| パン粉 | 大さじ2~3 | ③ ②を2等分して小判型に形を整え、サラダ油を薄く引いた |
| サラダ油 | 少々 | フライパンで両面をよく焼く。 |
| ケチャップ | 少々 | ④ ケチャップを少々かける。 |

タラのピカタ

| 材 料 | ・ 分 量 | 作 り 方 |
|-------|-------|--------------------------------|
| タラ(生) | 15g | ① タラは皮と骨を取り、薄く小麦粉をつける。 |
| 小麦粉 | 少々 | ② 溶いた卵黄に、①をからませる。 |
| 卵黄 | 1/3個 | ③ フライパンにサラダ油を引き、弱火で②を中に火が通るまで焼 |
| サラダ油 | 少々 | く。 |

ツナと小松菜のミルクリゾット

| 材 料 | ・ 分 量 | 作 り 方 |
|----------|-------|------------------------------|
| 粉ミルク | 11g | ① 小松菜は細かく刻む。人参は粗みじんに切る。 |
| 水 | 200ml | ② 鍋に①とごはん、水を入れて15分ほど弱火でよく煮る。 |
| 小松菜 | 10g | ③ 粉ミルクを加え、煮立ったら器に盛る。 |
| 人参 | 10g | |
| ごはん | 30g | |
| ツナ缶詰(水煮) | 15g | |

離乳完了期 (12~18か月頃)

この時期は栄養のほとんどを食事からとり始める時期です。生活のリズムを整え、一日3回の食事を中心に、子どもの食欲に応じて1~2回の間食を与えましょう。

家族の食卓への仲間入りを心がけ、家族と一緒に食事をとる楽しさを体験させましょう。

～どんなふうに進めるのかな？～

- ・ 一日3回の食事を中心に、一日に1~2回の間食を与えましょう。
- ・ 家族と一緒に食事をとる楽しさを体験させましょう。
- ・ 味の濃いもの、香辛料を使用したもの、消化の悪いものを除き、ほとんどの食品を使用することができます。幼児期にみられる偏食を予防するために、色々な食品を献立に取り入れましょう。
- ・ 牛乳またはフォローアップミルクを、コップで飲むトレーニングをしましょう。
カルシウムの補給のために、一日に300~400ml の牛乳またはフォローアップミルクの摂取をこころがけましょう。

～こんな食べ方・食べさせ方～

- ① 前歯でかじり取る
- ② 奥のほうの歯ぐきでつぶしてもぐもぐ
- ③ フォークに刺して、自分でお口へ。

～固さの目安は？～

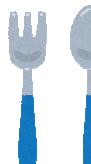
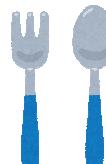
「歯ぐきで噛める固さ」咀嚼のトレーニングをしましょう。

～大切にしたいポイント～

赤ちゃんは観察することが大好きです。だからこそ身近な大人が食習慣のお手本になります。よく噛んで食べる、何でも食べる、食べることに感謝できる、そんな食習慣が身に付けられるように、家族の食事を見直してみましょう。

- ・ 食事の前はお腹の空ぐりズムを心がける。
- ・ 旬の食材を意識しながらいろいろ使ってみる。
- ・ 栄養のバランスを考えた献立にする。
- ・ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
- ・ おもちゃで遊ばせたり、テレビなどを見せたりしながら食べない。
- ・ 励ましたり、褒めたりしながら楽しく食べる心がけを。食事は「楽しい」時間に。

●タイムスケジュール(例)

| 1回目 (7:00) | 2回目 (10:00) | 3回目 (12:00) | 4回目 (15:00) | 5回目 (18:00) |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| 離乳食 | 牛乳又はお茶+おやつ | 離乳食 | 牛乳又はお茶+おやつ | 離乳食 |

手づかみ食べから自分で食べる楽しみを。

おやつはお菓子より果物やイモ類を積極的にあげると良いです。

おすすめレシピ

バナナキャロット・ホットケーキ(エネルギー源だけではなく、野菜や果物も一緒にとれます。)

| 材 料 | ・ | 分 量 | 作 り 方 |
|------------|---|--------|---|
| ホットケーキミックス | | 50g | ① ホットケーキミックスに卵、牛乳、にんじん、バナナを加えて混ぜ合わせる。 |
| 卵 | | 1/4個 | ② フライパンに油を少々ひき、①を入れて両面を焼き、食べやすい大きさのスティック状に切る。 |
| 牛乳 | | 1/4カップ | |
| おろしにんじん | | 2cm分 | |
| つぶしバナナ | | 3cm分 | |

トマトシチュー

(大人のカレーからの取り分け・・大きめ野菜もじっくり煮てあれば、スプーンでくずしながらで大丈夫。)

| 材 料 | 大人分量 | 分 量 | 作 り 方 |
|---------|------|------|---|
| 豚肉薄切り | 200g | 20g | ① 肉は一口大に切り、粗みじんに切った玉ねぎと一緒に炒める。 |
| じゃがいも | 2個 | 1/4個 | ② ①と粗みじんに切ったにんじんと、一口大に切ったじゃがいもをやわらかく煮る。 |
| にんじん | 1/2本 | 一かけ | ③ 子供の分をとりわけ、トマトピューレを加える。 |
| たまねぎ | 1個 | 少々 | 大人はカレールーで味付ける。 |
| サラダ油 | 大さじ1 | | |
| トマトピューレ | | 小さじ2 | |

ハンバーグ（大人の料理からの取り分け）

| 材 料 | ・ 大人2人の分量 | 作 り 方 |
|--------------------|-----------|---|
| 牛ひき肉 | 150g | ① 玉ねぎはみじん切りにしてバターでしんなりといため、冷ます。 パン粉は牛乳を加えてしめらす。 |
| 豚ひき肉 | 50g | |
| たまねぎ | 1/2個 | ② ボールに肉と①、卵を加えて粘りが出るまでよくこねる。 <u>子どもの分40g</u> を取り分け、形を整える。 |
| バター | 大さじ1/2 | |
| パン粉 | 1/3カップ | ③ 残りの②に調味料を加えよく混ぜ、大人の分のハンバーグを作る。 |
| 牛乳 | 大さじ2強 | |
| 卵 | 1/2個 | ④ フライパンに油をひき、ハンバーグを入れ、中まで火を通す。 |
| (塩・コショウ・ナツメッグ 各少々) | | ⑤ 子供の分のハンバーグを一口大に切り、トマトジュースとともに煮込む。 |
| サラダ油 | | |
| 無塩トマトジュース | | ⑥ 大人は好みのソースをかけて食べる。 |

鮭と野菜の包み焼き（大人の料理からの取り分け）

| 材 料 | 大人分量 | 分量 | 作 り 方 |
|--------|------|------|---|
| 生鮭 | 1切れ | 15g | ① 玉ねぎとピーマンはせん切りにする。 |
| 玉ねぎ | 30g | 5g | ② アルミホイルに薄くサラダ油を塗って生鮭を入れ、①を平均にのせ、マヨネーズを全体にかけて、包む。 |
| ピーマン | 40g | 8g | |
| マヨネーズ | 大さじ1 | 小さじ1 | ③ オーブントースターで5~6分焼いて中まで火を通す。 *大人の分の鮭には、塩、こしょうで下味をつける。 |
| 塩・こしょう | 適量 | | オーブントースターで10~15分焼き、中まで火を通す。お好みでピクルスを添える。 |
| ピクルス | 適量 | | |

具だくさんそうめん（大人の料理からの取り分け）

| 材 料 | ・ 分 量 | 作 り 方 |
|-----------------|-------|---|
| とりささみ | 1/3本 | ① とりささみは、茹でて細く裂く。 |
| 人参 | 10g | ② 人参はせん切りにして茹でる。 |
| 卵 | 10g | ③ 卵は薄く焼いて、せん切りにする。 |
| なす | 10g | ④ なすは、輪切りにして油少々で焼き、砂糖としょうゆ少々をからめる。子どもの分は半分に切る。 |
| 砂糖・しょうゆ・油 | 各少々 | |
| きゅうり | 10g | ⑤ きゅうりは、せん切りにして、子どもの分はさっとゆでる。そうめんは、子どもの分はあらかじめ折ってから茹でる。 |
| そうめん | 1/3束 | |
| めんつゆ(大人の2倍に薄める) | 大さじ2 | ⑥ つゆは、大人の2倍に薄め、大さじ2杯をかける。 |

しらすおにぎり（主食を食べやすくしたメニュー）

| 材 料 ・ 分 量 | 作 り 方 |
|-----------|---|
| 軟飯 | 子供茶碗軽く1杯 |
| 人参 | 10g |
| しらす干し | 大さじ1 |
| | ① 人参は茹でてみじん切りにする。 ② しらす干しは熱湯をまわしかける。 ③ 軟飯に①と②を混ぜ、食べやすい大きさに、にぎる。 *茹でたきやべつも入れるとカラフルです。 |

卵とじうどん（野菜とたまごの栄養たっぷりうどん）

| 材 料 ・ 分 量 | 作 り 方 |
|-----------|---|
| ゆでうどん | 40g |
| 鶏ささみ | 10g |
| ほうれん草 | 10g |
| だし汁 | 150cc |
| 卵 | 1/4個 |
| しょうゆ | 少々 |
| みりん | 少々 |
| | ① うどんは3cmに切る。 ② ささ身は薄切りにする。 ③ ほうれん草は茹でてみじん切りにする。 ④ なべにだし汁を入れ弱火にかけてささ身を入れ、煮立ったらし ょうゆとみりんを加える。 ⑤ うどんとほうれん草を入れて、うどんが軟らかくなったら、溶 き卵を入れて仕上げる。 |

ライスピール（主食を食べやすくしたメニュー）

| 材 料 ・ 分 量 | 作 り 方 |
|-------------|--|
| 軟飯 | 子ども茶碗1 |
| チーズ | 15g |
| 玉ねぎ | 1/8個 |
| ハム | 1/2枚 |
| パセリ | 少々 |
| 溶き卵、小麦粉、パン粉 | 各少々 |
| 揚げ油 | 適量 |
| | ① ハム、チーズ、玉ねぎ、パセリ全てみじん切り。 玉ねぎだけかるく炒める。 ② 軟飯に①を混ぜ、小さなボール状に丸め、小麦粉、溶き卵、 パン粉の順につけて揚げる。 |

肉豆腐（大人料理からの取り分け）

| 材 料 | 大人分量 | 分量 | 作 り 方 |
|-------|--------|-----|--|
| 豚薄切り肉 | 150g | 20g | ① 豚肉は食べやすく切り、しょうゆ小さじ1をまぶして下味をつけてほぐしておく |
| 木綿豆腐 | 1丁 | 20g | ② 豆腐は6~8等分し、しめじは石づきを取りほぐす。かぶは皮をむき、厚めのいちょう切りにする。にんじんは薄い短冊切りにする。 |
| しめじ | 1/2パック | 5g | ③ だし汁で豆腐以外の材料を煮て火を通して、豆腐を加え、煮含めた後、離乳食用に取り分け、食べやすい大きさに切る。 |
| かぶ | 1個 | 30g | ④ 大人の分にはしょうゆ大1と1/2、砂糖小さじ1を加えて少し煮込んで味をつける。 |
| にんじん | 1/4本 | 5g | |
| しょうゆ | 小さじ1 | 少々 | |
| だし汁 | 1カップ | | |

ポテトサラダ（大人料理からの取り分け）

| 材 料 | ・ 分量 | 作 り 方 |
|-------|--------|--|
| じゃがいも | 1/4個 | ① じゃがいもは2cm角位に、にんじんは半月切りにしてひたひたの水で柔らかく茹でてからざるにあける。 |
| にんじん | 10g | ② 玉ねぎは繊維に沿って薄く切る。きゅうりは薄い半月切りにする。 |
| 玉ねぎ | 10g | ③ 離乳食用に分量の②をさっとゆでて、食べ易い大きさに切る。 |
| きゅうり | 10g | ④ ①を離乳食用に取り分け、③を加え、マヨネーズヨーグルトを加えて合える。 |
| マヨネーズ | 小さじ1/4 | ⑤ 大人用は①、②にハムを加え、マヨネーズ、塩コショウで味を整える。 |
| ヨーグルト | 大さじ1 | |
| (大人用) | | |
| ハム | | |
| 塩 | | |
| こしょう | | |

チキンのトマト煮（大人の料理からの取り分け）

| 材 料 | 大人分 | 分 量 | 作 り 方 |
|-----------|------|-----|--|
| 鶏のもも肉 | 200g | 20g | ① 玉葱はみじん切りにして、トマトは軽くつぶす。 |
| 玉葱 | 1個 | 少々 | ② オリーブオイルで玉葱を炒め、トマトを加え10分煮る。 |
| トマトの水煮缶 | 1缶 | 適量 | ③ 鶏肉は一口大に切って、フライパンで焼き色をつけ②のソースを加え、20分弱火で蓋をして煮込む。 |
| オリーブオイル | 小さじ2 | | ④ 子供分の鶏肉20gを取り出し、食べやすく切り、ソース大さじ2である。 |
| (大人用として) | | | ⑤ 大人は、子供の取り分けをした後に、好みで塩、こしょうで味を整え、オリーブオイルで炒めたにんにくのみじん切りと、パセリをふる。 |
| パセリのみじん切り | 少々 | | |
| にんにく | 1片 | | |
| 塩 こしょう | 少々 | | |

間 食 (おやつ)

3回の食事ではとりきれない栄養を補うために与えます。1歳ころの間食は一日に必要なエネルギーの10~15%位が望ましいとされています。

100~150kcal ぐらいで牛乳200ml 前後に相当します。

★ 時間を決めて規則的に

食欲や昼寝の仕方などを考慮して、1日1~2回、時間を決めて与えましょう。

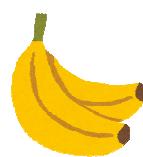
次の食事時間帯まで2~3時間あけましょう。



★ 栄養のバランスを

食事で不足しがちなカルシウムやビタミン類を補いましょう。

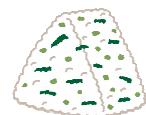
果汁より果物を与え、食物繊維をとりましょう。



★ 咀嚼を促すものを

虫歯予防はもちろんのこと、噛む練習は大切です。

手づかみおやつ、切り方、大きさ、固さなどを工夫しましょう。



～間食の与え方を誤ると…～

食欲不振や偏食、肥満の原因に

菓子類やジュースには糖分がかなり含まれているので、エネルギーを摂りすぎてしまい、その結果、食欲不振、偏食、肥満の原因になることもあります。

虫歯の発生原因に

不規則な間食の摂取、甘い菓子や飲み物を頻回にとると虫歯が発生しやすくなります。

おやき (小麦粉なので主食の代わりになります！)

| 材 料 | ・ 分 量 | 作 り 方 |
|-----------|--------|---------------------------------|
| 小麦粉 | 1/3カップ | ① キャベツ、しいたけはみじん切りにし、にんじんはすりおろす。 |
| キャベツ | 30g | ② 小麦粉、卵、水大さじ3を混ぜ、ツナと①を加える。 |
| とき卵 | 1/2個 | ③ フライパンに薄く油をひき、両面を焼く。 |
| ツナ缶 | 大さじ1 | ④ 皿に盛り、ケチャップ少量を、添える。 |
| 生しいたけ | 15g | |
| にんじん | 15g | |
| ケチャップ・植物油 | 少々 | |

チーズラスク (持ちやすいスティック状にし、積極的に食べる姿勢を養いましょう)

| 材 料 | ・ 分 量 | 作 り 方 |
|------------|--------|---|
| 食パン(12枚切り) | 1枚 | ① 食パンは耳を落として半分に切り、それぞれにバターを塗って粉チーズをふる。一方にごまをふり、もう一方に青のりをふる。 |
| バター | 6g | |
| 粉チーズ | 小さじ1/2 | |
| すりごま(白) | 小さじ1/4 | ② オーブントースターでこんがり焼き、熱いうちに切り分ける。 |
| 青のり | 少々 | |

ジャコトースト (小魚をおいしく食べる。)

| 材 料 | ・ 分 量 | 作 り 方 |
|-----------|-------|-----------------------------------|
| ちりめんじゃこ | 大さじ1 | ① ちりめんじゃこは茹でて塩抜きする |
| マヨネーズ | 小さじ1 | ② マヨネーズ、青のり、①を混ぜる |
| 青のり | 少々 | ③ パンに②をぬり、オーブントースターで3~4分焼き、4等分する。 |
| 食パン(8枚切り) | 1枚 | |

バナナトースト

| 材 料 | ・ 分 量 | 作 り 方 |
|------------|--------|--------------------------------|
| バナナ | 1/3本 | ① バターと砂糖を練り、バターを軟らかくする。 |
| バター | 小さじ1/2 | ② バナナをフォークで軟らかくつぶし、①に加え混ぜる。 |
| 砂糖 | 少々 | ③ パンを小さく切り②を塗り、オーブントースターで軽く焼く。 |
| サンドイッチ用食パン | 1枚 | |

チーズ入りおさつしぶり（さつまいもには、ビタミンCも食物繊維もたっぷり。甘い菓子ではなく、食品本来の甘味を！）

| 材 料 | ・ 分 量 | 作 り 方 |
|---------|-------|--|
| さつまいも | 1/4本 | ① さつまいもは皮をむいて、よく水にさらしアクを抜き、やわらかくゆでる。 |
| プロセスチーズ | 15g | ② 水けをきって、熱いうちにつぶし、あら熱をとる。 ③ チーズを5mm角に切り、②のさつまいもにまぜて一口分ずつラップに包んでしぶる。 |

桃のパンプディング

| 材 料 | ・ 分 量 | 作 り 方 |
|-----------|-------|--|
| 桃(缶詰) | 1/2個 | ① 桃はあらみじん切り、パンは耳を取り一口大に切る。 |
| 食パン(8枚切り) | 1/2枚 | ② 牛乳、ヨーグルト、卵黄を混ぜ、1の具と合わせて耐熱容器に入れオーブントースターでこんがりと焼く。 |
| プレーンヨーグルト | 大さじ2 | |
| 牛乳 | 大さじ2 | |
| 卵黄 | 1/2個分 | |