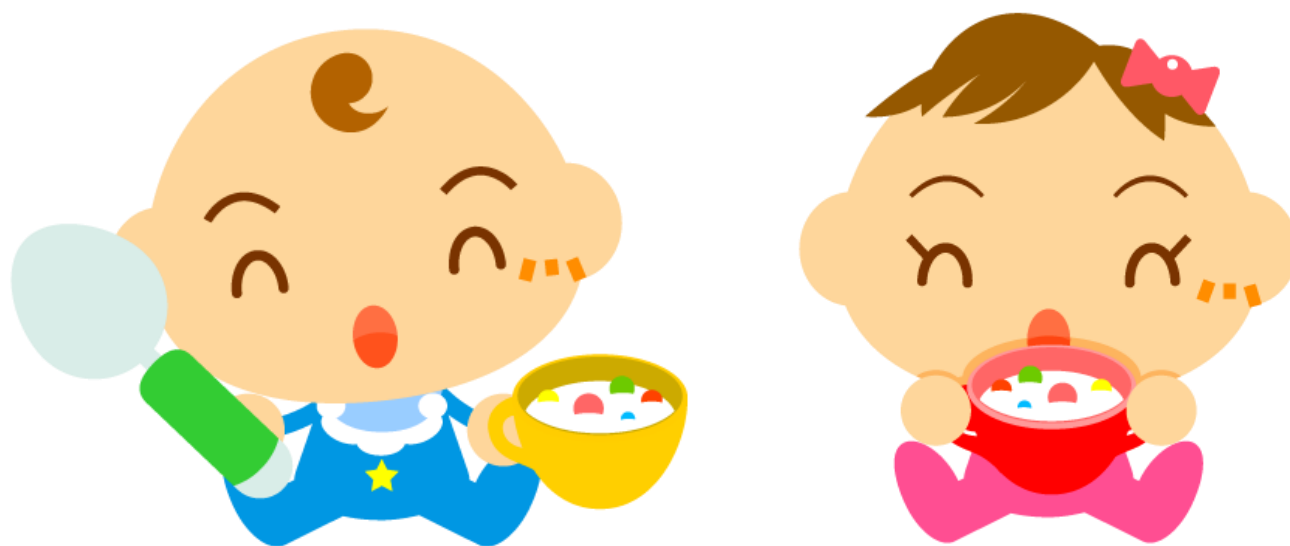




離乳食初期～中期について



知立市保健センター

2023.10

本日のお話

- 離乳食の開始について
- 離乳食の進め方
- 5～6ヶ月頃の離乳食
- 7～9ヶ月頃の離乳食
- キホンがわかる離乳食づくり
- まとめ

離乳食の開始について

【開始時期】

5～6ヶ月頃

【赤ちゃんの離乳開始のサイン】

- 首のすわりがしっかりしている
- 支えてあげると座れる
- 食べものに興味を示す
- 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 など

離乳食作りで役立つ道具

<調理道具>

- 小さめの鍋やフライパン
- 離乳食専用

（まな板・包丁・加熱用キッチンバサミ）等



離乳食スプーン



色

形

大きさ

素材

スプーンの
1/3～半分程度



例：離乳食の進め方






5~6ヶ月 (初期)	6:00 	10:00 	14:00 	18:00 	22:00 
7~8ヶ月 (中期)	6:00 	10:00 	14:00 	18:00 	22:00 
9~11ヶ月 (後期)	6:00 	10:00 	14:00 	18:00 	22:00 
12~18ヶ月 (完了期)	7:00 	10:00 	12:00 	15:00 	18:00 

母乳又はミルク……

離乳食……………



はじめは「1日1回」から

5~6ヶ月 (初期)	6:00	10:00	14:00	18:00	22:00
					

- 朝早くか夜遅くは避けて機嫌のいい時間に。
- 平日の午前中に。（かかりつけ医の診療時間内）
- 母乳や育児用ミルクを与える前に。

はじめは「おかゆ」から

- アレルギーの心配が少ない
- 消化吸収によい

初期（5～6か月頃） <目安量・調理のポイントについて>

目安量

- 1日1回、10倍がゆを小さじ1杯から。
- 量よりも食べ慣れることに中心に。

ポイント

なめらかにすりつぶしたおかゆや野菜を試し、慣れてきたら豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄などをすりつぶします。

硬さ

ポタージュ状 ⇒ ヨーグルト状 ⇒ 固めのペースト状

食べさせ方

- ①スプーンを口に近づける又は触れさせる
- ②口を閉じたらまっすぐスプーンを抜く。

リラックスして、
楽しい雰囲気で、
話かけながらゆっくと♪
































- ✘
- ・上唇に押し付ける
 - ・スプーンを口の奥まで入れる

※赤ちゃんの体勢を少し後ろに傾ける
ようにあげると楽に食べられます！

最初の1ヶ月の離乳食の進め方（例）

小さじ1（5ml）の量を、
離乳食スプーン4～5さじに
分けてあげましょう

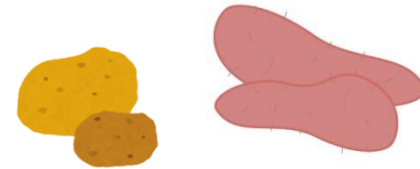
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	31
炭水化物 (さつまいも、つぶしがゆ、じゃがいも等)	おかゆ (小さじ1) 		(小さじ2) 		(小さじ3) 									(小さじ3～4) 	(小さじ3) + じゃがいも (小さじ1) 	...	どれか1品で (小さじ5程度)
ミネラル (にんじん、かぼちゃ、ほうれん草等)						にんじん (小さじ1) 		(小さじ2) 		(小さじ3) 			(小さじ2) とかぼちゃ (小さじ1) 	(小さじ2) とかぼちゃ (小さじ1) 	...	どれか1品で (小さじ3～5程度)	
たんぱく質 (豆腐・鯛、卵黄等)											豆腐 (小さじ1) 		(小さじ2) 		(小さじ3) 	...	どれか1品で (小さじ3～5程度)

進め方は一例です。

進み方・食べる量には幅があるので無理強いしないであせらず進めましょう

最初の1ヶ月に向く食材

【炭水化物】



- ・米
- ・じゃがいも、さつまいも（皮をむいてゆでてすりつぶす）

【ビタミン・ミネラル類】

- ・にんじん、かぼちゃ、かぶ（皮をむいてゆでてすりつぶす）
- ・とまと（種と皮をのぞいてすりつぶす）



【たんぱく質】

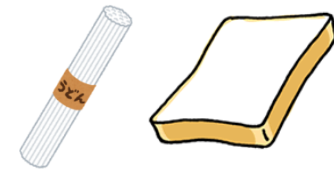
- ・豆腐
- ・白身魚（たい、ひらめ、かれい等）
- ・麩
- ・しらす（茶漉しに入れてお湯をかけ塩分を除いてからすりつぶす）
- ・固ゆでした卵黄のみ（湯でのばしたり、おかゆに混ぜる）



色々なものに慣れてきたら…

【炭水化物】

- うどん（茹でた後によく水洗いする）
- パン（食パンの白い部分を使用、冷凍したパンをすりおろすと簡単にペースト状になる）



【ビタミン・ミネラル類】

<果物> → 生のままでOK!

- りんご（すりおろす）
- いちごやバナナ（すりつぶす）
- みかん（果肉を取り出してすりつぶす）



※バナナは週に1回まで!

●味付けについては・・・

素材の味を活かし、だし汁でのばしたりする程度。

離乳食を始めて1ヶ月
くらいしたら…




2回食について

【赤ちゃんの様子】

- おっぱいやミルク以外の食べ物に少し慣れてきた
- トロトロのペースト状のものを上手にゴックンと飲み込めている。



2回食にステップアップ!

7~8ヶ月 (モグモグ期)	6:00	10:00	14:00	18:00	22:00
					

- 2回食で食事のリズムをつけていきます。
- いろいろな味や舌触りを楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう

中期（7～8か月頃） ＜目安量・調理のポイント・硬さ＞

目安量

- 1日2回。

今までの1回の半量を2回又は今までの1回の量を2回。

- 2回の食事リズムに慣れてきたら徐々に量を増やす。

ポイント

舌と上あごでつぶせる硬さが目安。とろみをつけると食べやすくなります。

硬さ

指で軽くつぶせる「豆腐」ぐらいの硬さ

中期（7～8か月頃）

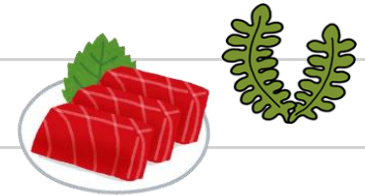
＜食べる姿勢＞



- 押しつぶして食べるにはあごや下の力が必要になり、全身を使います。この頃から両足がしっかりとつく安定した椅子に座らせてあげましょう。

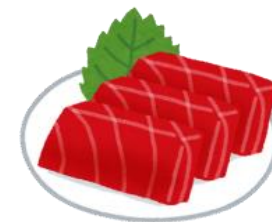
中期（7～8か月頃）＜利用できる食品＞

炭水化物	おかゆ	7倍がゆ	
	コーンフレーク	細かく砕いて牛乳やスープを加えひと煮立ちさせて柔らかくしたもの	
ビタミン・ミネラル類	野菜	少しづつ小さな粒状のもの	
	海草	海苔やわかめなど柔らかく煮て刻んで使う	
たんぱく質	赤身魚	まぐろ	刺身を茹でて、細かく刻んでそぼろ状に。
		鮭やツナの水煮缶	身のある程度ほぐした後、ざるに入れて熱湯をかけ塩抜きする。
	卵	始めは固茹でした卵黄を使う。（つぶしてだし汁でのばしたり、マッシュポテトに混ぜる。）	
		慣れたら全卵を使ってOK！ ※必ず火を通して下さい。	
	大豆製品	納豆	茶漉しに入れ、熱湯につけて粘りをとる。野菜と煮たり、納豆汁にする。粒の大きいものはみじん切りに。
		高野豆腐	乾燥したものをそのまますりおろし、おかゆや野菜の煮物などに入れる。
	鶏肉	ささみからはじめる。（冷凍してそのまますりおろすとなめらかに仕上がる）	
	牛乳	野菜のミルク煮など	
乳製品	ヨーグルト	砂糖のっていないプレーンヨーグルト （潰した果物や茹でてみじん切りにした野菜を入れる）	



食べてはいけない食品について

食品名	使用可能時期
はちみつ	1歳～
黒砂糖	1歳～
牛乳（飲用）	1歳～
牛乳（調理用）	7ヶ月～
生のたんぱく質の多い食品	2歳～



味付けについて

7～8ヶ月になったら

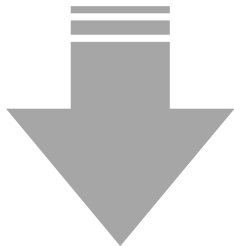
- 醤油を1滴たらす
- 味噌汁の上澄みをスプーン1杯加える など



3回食について

<2回食のスケジュール例>






7~8ヶ月 (モグモグ期)	6:00	10:00	14:00	18:00	22:00
					



食事のリズムを大切に
生活のリズムを徐々に
整えていきましょう！



<3回食のスケジュール例>

9~11ヶ月 (カミカミ期)	6:00	10:00	14:00	18:00	22:00
					



キホンがわかる！ 離乳食づくり

赤ちゃんは離乳食を通じて、飲み込むことやかむこと、食品の味や香りを知っていきます。その期間は生後5～6か月頃から約1年。少しずつ食べられるようになっていく過程を気長に、そして一緒に楽しんでいきましょう。

監修：管理栄養士 太田百合子



赤ちゃんのペースが大切

離乳食は

段階ごとの調理のポイントと素材の形状と大きさ一覧

※1回当たりの目安量は、「授乳・離乳の支援ガイド」(厚生労働省)をもとに作成。

おおまかに4つの段階で

離乳食は赤ちゃんの機能が良く、時間にゆとりのある日にスタート。スプーン1杯のおかゆから始め、おおまかに4つのステップを経て卒業です。赤ちゃんのペースを大切に、途中で後戻りしても大丈夫!

	ごはん	パン	にんじん	豆腐	ほうれん草	白身魚														
<p>初期 5〜6か月頃</p> <p>ポイント 滑らかにすりつぶしたおかゆや野菜を試し、慣れてきたら豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄などをすりつぶします。</p> <p>目安量 1日1回、10倍がゆを小さじ1杯から。量よりも食べ慣れることを中心に。</p> 	 <p>10倍がゆ▶作り方は4ページ</p>	 <p>8枚切りの食パン(耳なし)1/8をちぎり、水または湯60mlでやわらかく煮て、すり鉢でポターージュ状になるまですりつぶす。</p>	 <p>皮をむいて薄切りにし、やわらかくゆでてすり鉢でポターージュ状になるまですりつぶす。</p>	 <p>ゆでてすりつぶし、お湯でのばす。</p>	 <p>葉先をやわらかくゆでてすり鉢でポターージュ状になるまですりつぶす。</p>	 <p>やわらかくゆでてすり鉢でポターージュ状になるまですりつぶす。</p>														
<p>中期 7〜8か月頃</p> <p>ポイント 舌と上あごでつぶせる硬さ(指で軽くつぶせる豆腐くらいの硬さ)を目安に作ります。とろみをつける飲み込みやすくなります。</p> <p>1日2回/1回当たりの目安量</p> <table border="1"> <tr><td>穀類</td><td>7倍がゆ50〜80g</td></tr> <tr><td>野菜・果物</td><td>20〜30g</td></tr> <tr><td>魚または肉</td><td>各10〜15g</td></tr> <tr><td>または豆腐</td><td>30〜40g</td></tr> <tr><td>または卵</td><td>卵黄1個〜</td></tr> <tr><td>または乳製品</td><td>全部1/3個</td></tr> <tr><td>または乳製品</td><td>50〜70g</td></tr> </table> 	穀類	7倍がゆ50〜80g	野菜・果物	20〜30g	魚または肉	各10〜15g	または豆腐	30〜40g	または卵	卵黄1個〜	または乳製品	全部1/3個	または乳製品	50〜70g	 <p>7倍がゆ▶作り方は4ページ</p>	 <p>8枚切りの食パン(耳なし)1/2をちぎり、水または湯120mlでやわらかく煮る。</p>	 <p>皮をむいて薄切りにし、やわらかくゆでてみじん切り〜粗みじん切りに。</p>	 <p>ゆでて2〜3mmのつぶを残す程度まで切る。</p>	 <p>葉先をやわらかくゆでてみじん切りにする。</p>	 <p>やわらかくゆでてフォークで細かくほぐす。</p>
穀類	7倍がゆ50〜80g																			
野菜・果物	20〜30g																			
魚または肉	各10〜15g																			
または豆腐	30〜40g																			
または卵	卵黄1個〜																			
または乳製品	全部1/3個																			
または乳製品	50〜70g																			
<p>後期 9〜11か月頃</p> <p>ポイント 歯ぐきでつぶせる硬さ(食べ頃のバナナの硬さ)を目安に作ります。調味料と油が少しずつ使えるように、水分が不足しがちなでレバーやほうれん草などを積極的に。</p> <p>1日3回/1回当たりの目安量</p> <table border="1"> <tr><td>穀類</td><td>5倍がゆ90g〜軟飯80g</td></tr> <tr><td>野菜・果物</td><td>30〜40g</td></tr> <tr><td>魚または肉</td><td>各15g</td></tr> <tr><td>または豆腐</td><td>45g</td></tr> <tr><td>または卵</td><td>全部1/2個</td></tr> <tr><td>または乳製品</td><td>80g</td></tr> </table> 	穀類	5倍がゆ90g〜軟飯80g	野菜・果物	30〜40g	魚または肉	各15g	または豆腐	45g	または卵	全部1/2個	または乳製品	80g	 <p>5倍がゆ▶作り方は4ページ</p>	 <p>8枚切りの食パン(耳なし)3/4を手づかみで食べやすい大きさに切る。 ※ゆでた後からパンの硬さを緩けてもOK</p>	 <p>皮をむいてやわらかくゆでてから5mm程度の角切りにする。</p>	 <p>ゆでて5〜7mm程度の角切りにする。</p>	 <p>茎や葉先をやわらかくゆでて3〜4mm程度にきざむ。</p>	 <p>やわらかくゆでてフォークで5〜8mmくらいにほぐす。</p>		
穀類	5倍がゆ90g〜軟飯80g																			
野菜・果物	30〜40g																			
魚または肉	各15g																			
または豆腐	45g																			
または卵	全部1/2個																			
または乳製品	80g																			
<p>完了期 12〜18か月頃</p> <p>ポイント 歯ぐきでかめる硬さ(肉団子くらいの硬さ)を目安に作ります。調味料を基本に、栄養のほとんどは離乳食からになり、辅食(おやつ)もとり入れていきます。</p> <p>1日3回/1回当たりの目安量</p> <table border="1"> <tr><td>穀類</td><td>軟飯90g〜ごはん80g</td></tr> <tr><td>野菜・果物</td><td>40〜50g</td></tr> <tr><td>魚または肉</td><td>各15〜20g</td></tr> <tr><td>または豆腐</td><td>50〜55g</td></tr> <tr><td>または卵</td><td>全部1/2〜2/3個</td></tr> <tr><td>または乳製品</td><td>100g</td></tr> </table> 	穀類	軟飯90g〜ごはん80g	野菜・果物	40〜50g	魚または肉	各15〜20g	または豆腐	50〜55g	または卵	全部1/2〜2/3個	または乳製品	100g	 <p>軟飯▶作り方は4ページ</p>	 <p>8枚切りの食パン(耳なし)を手づかみで食べやすい大きさに切り、軽く焼く。</p>	 <p>皮をむいてやわらかくゆでてから1cm程度の角切りにする。</p>	 <p>ゆでて1〜1.5cm程度の角切りにする。</p>	 <p>茎や葉先をゆでて5〜6mm程度にきざむ。</p>	 <p>やわらかくゆでてフォークで1〜1.5cmくらいにほぐす。</p>		
穀類	軟飯90g〜ごはん80g																			
野菜・果物	40〜50g																			
魚または肉	各15〜20g																			
または豆腐	50〜55g																			
または卵	全部1/2〜2/3個																			
または乳製品	100g																			



離乳食の基本レシピ 「おかゆ&だし」もちろ簡単!

優しい甘みのおかゆと、「うまみ」が豊富なだしの作り方をマスターしましょう。

電子レンジで簡単 おかゆ〜軟飯



初期
5〜6か月頃

10倍がゆでゴクン練習

- 材料(1回分):ごはん 10g/水 大さじ5
 ① 耐熱容器にごはん・水を入れてふんわりラップをし、電子レンジで3、4分加熱。
 ② とり出してラップをしっかり付けなおし、10分蒸らす。
 ③ 茶こしを使ってゆで汁とごはんを分け、ごはんをすり鉢でつぶす。
 ④ ゆで汁を少しずつ加えて溶きのばす。
※すりつぶす加減や水分量は赤ちゃんの様子を見て調節してください。



中期
7〜8か月頃

7倍がゆでモグモグ上達

- 材料(1回分):ごはん 15g/水 大さじ4
 ① 耐熱容器にごはん・水を入れてふんわりラップをし、電子レンジで3、4分加熱。
 ② とり出してラップをしっかり付けなおし、10分蒸らす。
 ③ ②をスプーンなどですりつぶすかそのままでも。
※すりつぶす加減や水分量は赤ちゃんの様子を見て調節してください。



後期
9〜11か月頃

5倍がゆでカミカミ上手

- 材料(1回分):ごはん 30g/水 大さじ4
 ① 耐熱容器にごはん・水を入れてふんわりラップをし、電子レンジで3、4分加熱。
 ② とり出してラップをしっかり付けなおし、10分蒸らしよく混ぜ合わせる。
※混ぜる加減や水分量は赤ちゃんの様子を見て調節してください。



完了期
12〜18か月頃

軟飯でパクパク完了

- 材料(1回分):ごはん 50g/水 大さじ4
 ① 耐熱容器にごはん・水を入れてふんわりラップをし、電子レンジで3、4分加熱。
 ② とり出してラップをしっかり付けなおし、10分蒸らす。
※軟飯の量立は子どもの様子を見て調節してください。

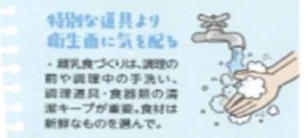


炊飯器で家族のごはんと一緒に
おかゆを
大人用の米と水をセットしたお釜の中央におかゆ分の米と水を入れた耐熱容器を入れて普通に炊きます。

- 10倍がゆ 米 大さじ10 (150ml) 水
 - 7倍がゆ 米 大さじ7 (105ml) 水
 - 5倍がゆ 米 大さじ5 (75ml) 水
 - 軟飯 米 大さじ3 (45ml) 水
- ※食器類の取扱説明書をよく読んでから作るようにしてください。

レシピの表記について

- 1カップは200ml、大さじ1は15ml、小さじ1は5mlです。
- 電子レンジは600Wを基準にしています。はじめはレシピより短い時間を設定し、様子を見ながら加熱しましょう。



特別な道具より衛生面に気を配る
 ・離乳食づくりは、調理の前や調理中の手洗い、調理道具・食器類の清潔キープが重要。食材は新鮮なものを選んで。

便利でおいしい基本のだし

かつお昆布だし

- 簡単! 使い切り用
 ●材料 昆布 5cm角/かつお節 10g/水 2カップ
 ●作り方 耐熱カップに水・汚れを拭きとった昆布・かつお節を入れてふんわりラップをして電子レンジで4、5分加熱したら、茶こしでろす。

かつおだし

- 簡単! 使い切り用
 ●材料 かつお節 10g/熱湯 2カップ
 ●作り方 茶こしにかつお節を入れて熱湯を注ぐ。

野菜だし

- 材料(作りやすい量)
 キャベツ・玉ねぎ・にんじん・生しいたけ・大根・かぶ・小松菜など好きな組み合わせで 200g/水 4カップ
 ●作り方 野菜は同じくらいの大きさの薄切りにする。鍋に野菜・水を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火で20分煮てこす。



こんなお悩みどうすればいい?

Q 母乳ばかりでほんどん食べません
 A 1日のリズムをつかって空腹を感じさせます。散歩などに出掛け気分転換も大切。また、おいしそうに食べる大人の姿につられて食べることも。楽しい声掛けで離乳食に興味を持たせましょう。

Q おやつはいつから? どんなのを?
 A 離乳食が1日3回になった頃から与えます。おすすめは牛乳や小魚、いも類、野菜、おにぎりなど。時間と量を決めて、ぐずりや泣きをごまかす目的などで与えないようにします。

確かに心配! 食物アレルギーはどうか考える?

食物アレルギーを心配して離乳食の開始時期を遅らせたり、食品を除去するなどの自己判断は禁物。少量から試しましょう。アレルギー体質の可能性がある場合は、まず医師に相談を。

- ### 主な原因食品
- | | |
|-----|-----------------------|
| 卵 | マヨネーズ、はんぺん、クッキーなど |
| 牛乳 | ヨーグルト、チーズ、バターなど |
| 小麦 | パン、うどん、麺、マカロニ、スパゲティなど |
| そば | そば粉を使った菓子やそば茶など |
| 落花生 | 落花生の入った菓子やバターなど |

こんなことにも注意!

- はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため1歳までは与えない
- 牛乳は、腎臓の負担になるので1歳までは飲料としない

炊飯器でも簡単に！

＜おかゆの作り方＞



資料：「キホンがわかる！離乳食づくり」
P4

食物アレルギーについて

- 初めての食材をあげる場合は、
1日1種類1さじ
- 平日の午前中がおすすめ！

心配なことがありましたら
早めに医師の診断を受けましょう。





離乳食の 基本的な調理法



その時期の赤ちゃんが食べられる食材、大きさ、硬さであれば大丈夫。



つぶす(すりつぶす)

だしでのばしたり、とろみづけをしたときのテクニックです。



のぼす(薄める)

ゆでた食材に水分を加えてのぼします。湯やだし、薄いた粉ミルクで。



とろみづけ

野菜や肉など飲み込みづらい食材は、片栗粉などでとろみをつけて。



ほぐす

肉や魚を食べやすくするときに、ポリ袋に入れて指先でほぐすやり方も。



きざむ

野菜の繊維、肉の筋を断ち切るようにきざむと食べやすくなります。

そのほか

裏ごし
茶こしを使うと便利。スプーンや木べらの背を網に押し付けるようにします。

すりおろす
食感がふんわりとして、ほかの食材とも混ざりやすくなります。



下ごしらえ

食材ごとに適した方法でおいしくラクラク調理。塩分の多い食品(しらす・はんぺんなど)を使う場合は、熱湯につけたあと水洗いして塩抜きを。離乳食は薄味が基本です。

電子レンジ

かぼちゃ・いも類・魚・肉に!
1食分ずつに分けてしっかり加熱。片栗粉+水、だし、ミルクで煮たり、とろみをつけるとしっとりします。



洗って水気が残ったまま、ラップに包んでレンジ

ゆでる

根菜、葉物、めん類に!
根菜類は水から、葉物類は熱湯からゆでます。めん類は塩を加えず煮込め。



塩分のあるめん類はゆでてから水にさらして。

炊飯器

お粥、根菜、いも類に!
家族のご飯を炊くとき、根菜やいも類をアルミ箔に包んで一緒に炊くと便利。



アルミ箔にくるめば味や色移りもありません。

冷凍

特にミニトマトに!
トマトは冷凍後、水にさらすだけで皮がむけるのでおすすめです。



ミニトマトはへたをとって洗い、水気をよく拭いて冷凍!



フリージング 上手に!

離乳食を手早く作るのに欠かせないフリージング。コツを覚えて忙しい日々にとんどん活用しましょう。

解凍 するとき

解凍は自然解凍せず、一気に熱々に加熱します。加熱後のパサつきが気になる場合は、湯やだしでのぼします。食べ残しなどの再冷凍はNG。

これだけおさえたら! 6つのルール



1 新鮮な食材を使う

食材も鮮度も日に日に落ちていきます。新鮮なうちに調理、冷凍しましょう。



2 1回にする量に小分けする

食べる分だけ解凍できるので、調理スピードもアップ。使い勝手がよく、鮮度も保たれます。



3 よく冷ましてから冷凍する

食材は加熱後、冷凍庫内の雑菌の繁殖を防ぐためよく冷ましてから冷凍しましょう。



4 冷凍できる食材を選ぶ

水分が多い野菜(レタス、きゅうりなど)、冷凍により食感が損なわれる豆腐などは向きません。



5 水分と空気を抜いて冷凍

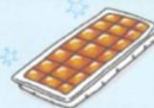
味の劣化や酸化を防ぐため、水分と空気をなるべく抜いてから密封して冷凍しましょう。



6 1週間内で使い切る量を冷凍

冷凍した食材は1週間を目安に使い切るようにします。

形状を工夫して もっと便利に



製氷皿を使う
水分が中心のだしや野菜スープ、10倍ゆなど。



容器に小分け
耐熱、耐冷性があるシリコン製が便利。汁気のある食材も得意。



棒状にする
水気を絞り、棒状に。凍ったまま必要な分だけすりおろして。



平らにして筋付け
1回分量に筋を付け冷凍します。使う分だけ割って解凍。



ラップで包む
汁気のない食材に。ラップが破れて食材に混ざらないよう注意。



とり分け 離乳食

食事を作る過程でとり分けて、
月齢に合わせた離乳食に。

とり分け3つの タイミング

- 1 まだ食べられない食材を入れる前
- 2 味付け(塩・しょうゆ・みそなど)する前
- 3 油や油っぽい食材などを使う前



とり分けレシピ 具だくさんみそ汁

●材料
大人 2人分 里いも 小2個(100g)/大根 100g/にんじん 1/4本(約40g)/小松菜 1株(20g)/油揚げ 1/2枚(約10g)/だし汁 2カップ/みそ 大さじ1/しょうゆ 小さじ1/2
赤ちゃん 1人分

とり分けタイミングとアレンジ

●作り方

①里いもは皮をむいて、ぬめりをとり、5mm厚さの半月切りにする。大根・にんじんは2mm厚さのいちょう切りにする。小松菜は2cm長さにする。油揚げは油抜きし、1cm幅に切る。

②耐熱容器に里いも・大根・にんじんを入れてラップをし、電子レンジで4、5分加熱する。

③鍋にだし汁・②を入れて火にかけて3、4分煮る。

④③に小松菜・油揚げを加えて2、3分煮て、みそ大さじ1/2を溶き入れる。

⑤④に残りのみそ大さじ1/2・しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

*大人はお好みで七味唐辛子をかけても



初期 5～6か月頃

→②でとり出す。大根・にんじん各10gはすりつぶす。耐熱容器にそれぞれ入れ、③の煮汁小さじ1/2・水溶き片栗粉を加えて電子レンジで30秒加熱する。



後期 9～11か月頃

→②でとり出す。大根・にんじん・里いも各10g・小松菜の葉先3切れを粗みじん切りにする。③の煮汁大さじ1・湯大さじ1と具材を合わせる。



中期 7～8か月頃

→②でとり出す。大根10g・にんじん5gはみじん切り、里いも10gは粗くつぶす。耐熱容器に③の煮汁大さじ2・具材・水溶き片栗粉を加えて電子レンジで30秒加熱する。とり出して混ぜ合わせる。



完了期 12～18か月頃

→②でとり出す。油揚げ1切れはみじん切り、大根・にんじん各10g・里いも15g・小松菜の葉先3切れは1cm角に切る。③の煮汁大さじ3と具材を合わせる。

こ人をお悩みにどうすればいい?

Q 好き嫌いが多くて心配

A あまり気にせず、無理強いはいないことです。別の日にし出したリ、調理法を変えたりすると食べることもあります。

Q 離乳食のマンネリ化に悩んでいます

A ベビーフードも上手に活用しましょう。バリエーションが欲しいときに便利です。手作り離乳食と組み合わせたり新しいメニューの参考になります。



これは苦手
みたいだね

別の日に違う
調理法で試して
みようかな

ベビーフード// こんなときにも 活用しよう

- 忙しいとき、
ちょっと疲れたとき
- 旅行やお出掛けのとき



ま と め

● 離乳食の目的

- **食べたい気持ちを育てる♪**
- **食事のリズムで生活リズムを整える♪**
- **食べる楽しみ、楽しさを体験する♪**



たくさん食べれるようになることはありません



次回の離乳食講習について

◎歯科衛生士による歯についての講話

◎離乳食（後期～完了期）についての講話

次回も是非お越しく下さい。



健康づくり
応援キャラクター
「かっきー」
27