

はじめての離乳食

離乳食とは、母乳やミルクだけでは不足するエネルギーや栄養素を食べ物から補完するために、乳汁から幼児食へと移る過程の食事です。

【こんな様子が見られたら開始のサインです】 赤ちゃんの発達により個人差があります。

1. 首のすわりがしっかりして寝返りができ、支えれば5秒以上座れる。
2. 食べ物に興味を示す。(食べている様子をじっと見る、よだれが出るなど)
3. 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。

【離乳食を上手に進めるために】

- リラックスした雰囲気の中で赤ちゃんに話しかけながらあげる。
- 生活のリズムをつけるために、なるべく毎日同じ時間にあげる。
- 赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いため、十分に加熱する。
- はちみつ・黒砂糖は、乳児ボツリヌス症予防のため1歳を過ぎるまで使わない。
- 牛乳は貧血予防のため、飲用するのは1歳過ぎを目安にする。

❀ 5・6か月頃の離乳食 ❀



【目標】

1日1回食で、舌触りや味に慣れ、唇を閉じて上手に飲み込むことを覚える。

【ポイント】

- ① なめらかにすりつぶしたおかゆから始める。
- ② 慣れてきたら、アクの少ない野菜やじゃがいも・豆腐や脂の少ない白身魚など種類を増やす。
- ③ 初めて食べる食品は1日1種類、離乳食スプーン1さじ位からとし、便や体の様子に注意しながら進める。
- ④ 授乳の前に与え、食べ終わったら母乳またはミルクをほしがらだけあげる。

❖調理のポイント

＜固さの目安＞ なめらかにすりつぶした状態（ポタージュ状～プレーンヨーグルト状）
水分の少ない食品は、なめらかにすりつぶした後に、野菜スープやだし汁、ゆで汁などを加えたり、おかゆと一緒にあげると食べやすい。

＜味付けの目安＞ 味付けはせず、食材の味をいかす。

＜食品の調理例＞

炭水化物 (おかゆ・ パン・麺)	おかゆ	10倍がゆを炊き、最初はいねいにすりつぶす。 慣れてきたらつぶし方を粗くする。
	パン	育児用ミルクや野菜スープで煮る。 冷凍した食パンをすりおろすと簡単になめらかにできる。
	麺	軟らかく茹でて米粒大に刻み、だし汁で煮込む。 (うどん・そうめんなど)
野菜・いも・ 果物	野菜	最初はアクの少ない野菜を選び、緑黄色野菜も積極的に使う。指で簡単につぶせるくらいに茹でて、すりつぶしたり、こしたりして滑らかにする。
	いも	茹でて熱いうちにつぶし、茹で汁やスープでとろみを調節する。(やまいもやさといもは避ける)
	果物	りんごはすりつぶす。バナナはすりつぶす。
たんぱく質 (大豆・魚・ 肉・卵)	大豆	豆腐は茹でるなど加熱をしてなめらかにすりつぶす。
	魚	脂の少ない白身魚から始める。茹でるなどしっかり加熱をした後、すりつぶす。
	卵	よく固ゆでした茹で卵の黄身をなめらかにすりつぶす。

【おかゆ・軟飯の作り方】

＜水加減の目安＞

- ① 米を洗い、水を入れて1時間以上浸し、十分に吸水させる。
- ② フタをして強火にかけて沸騰したら弱火にして、吹きこぼれないようにフタを少しずらして、約50分炊く。火を止めてきっちりとふたをし、10分ほど蒸らす。

10倍がゆ 米 1/2 カップ : 水5カップ



7倍がゆ 米 1/2 カップ : 水3と 1/2 カップ



5倍がゆ 米 1/2 カップ : 水2と 1/2 カップ



軟飯 米 1/2 カップ : 水1と 1/2 カップ



＜ごはんから 10 倍がゆを作る場合＞

ごはん和水の割合 ごはん:水=1:4

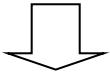
- ① 鍋にごはん和水を入れ、吹きこぼさないよう20分ほど煮る。

＜冷凍保存するときは＞

- ・1週間を目安に使い切る
 - ・解凍したものは再冷凍しない。
- 製氷皿やチャック付き袋を利用して小分けにしておくと使いやすい。

【離乳食の進め方】

1. おかゆ (10倍がゆ)



2. おかゆ + 芋・野菜

野菜スープ

アクの少ない野菜を使用する。

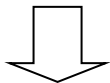
(人参・キャベツ・じゃがいも・昆布・干しいたけなど)

- ①野菜は大きめに切る。
- ②水と全ての食材を鍋に入れ、30分ほど弱火で煮る。
- ③指でつぶせる固さになったらざるでこす。
- ④スープとそれぞれの野菜に分ける。

あけぼのポテト

・じゃがいも30g (ゆで汁も少量使う) ・人参絞り汁20ml

- ①じゃがいもは茹でて裏ごし、ゆで汁でのばす。
- ②①の中へすりおろした人参の汁を入れる。
- ③一煮立ちさせたら火を止める。



3. おかゆ + 芋・野菜 + 豆腐や白身魚 (1か月位たったら)

白身魚のトマトスープ煮

- ・白身魚10g ・トマト絞り汁20ml ・水30ml
 - ・水溶き片栗粉 (水と片栗粉を各小さじ 1/2)
- ①トマトは湯むきし、へたはくりぬいて茶こしでこす。
 - ②白身魚は茹でてすり鉢ですりつぶす。
 - ③トマトの絞り汁に水を加えて煮立て、白身魚を入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

豆腐のくずひき (7・8 か月頃は食材の形状が粒状に)

- ・豆腐50g ・ほうれん草 (茹で) 10g
 - ・人参 (おろし) 5g ・だし汁50ml ・醤油
 - ・水溶き片栗粉 (水と片栗粉を各小さじ 1)
- ①豆腐は茹でて、水気をきって崩す。
 - ②だし汁に人参・ほうれん草・豆腐を入れ混ぜながら煮る。
 - ③醤油小さじ 1/4 を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ベビーフードを利用する時に気をつけたいこと

- ✧子どもの月齢や固さがあったものを選び、食べさせる前に味や固さを確認する。
- ✧食べたことのない食材が2種類以上入っていないか確認する。
- ✧食べる直前に開封し食べ残しは処分する。パッケージに記載されている保存方法を確認し注意する。

