

### 離乳食とは？

母乳やミルクから栄養をとっていた赤ちゃんが、「飲む」食事から「食べる」ことを身につけていく期間のことです。「食べる」ことは、体の成長だけでなく、脳や心の発育・発達も促します。ご家族で食卓を囲み、お子様の成長を楽しみながら進めていきましょう。

### 離乳食は、いつから始めるの？

- ★ 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。



### 進め方のポイント

- ☆ 最初は1日1回1さじから始めましょう。
- ☆ 赤ちゃんの機嫌や様子、便の様子を見ながら量と種類を少しずつ増やします。まずは、単品で、慣れてきたら組み合わせしてみましょう。
- ☆ 離乳開始時には、味付けは必要ありません。(素材の持ち味を生かしましょう。)
- ☆ 離乳食の後の母乳やミルクは飲みたいだけ飲ませましょう。

## 離乳食 5～6か月頃

『食事の形態』なめらかにすりつぶした状態→ヨーグルトくらいのかたさ

### ◎おかゆ(前期のおかゆは10倍がゆ)

材 料 (1人分)	作 り 方
ごはん 10g 水 50ml	① お茶碗に分量のごはんと水を入れ、ふんわりラップをして1分ほど電子レンジで加熱する。そのまま蒸らしながら冷ます。(電子レンジは機種によって熱効率が違うので様子を見ながら調節してください) ② すり鉢でなめらかにすりつぶす。

### ◎昆布だし

作りやすい分量	作 り 方
水 1ℓ だし昆布 10g	① 材料を鍋に入れて30分程置いて火にかける。 ② 水が沸騰する直前で昆布をとりだす。

※出来上がった昆布だしは、冷蔵庫で3～4日、冷凍庫で2週間保存可能。

### ◎基本の野菜煮 ★★まずは単品で、慣れてきたら組み合わせしてみましょう★★

材 料 (1人分)	作 り 方
野菜 (人参・じゃがいもなど) 合わせて20g だし昆布 適量 水 適量	① 野菜を大人が味噌汁に入れる程度に切って、かぶるくらいの水にだし昆布を入れてやわらかく煮る。 ② すりつぶして裏ごしする。 ※汁でかたさを調節しましょう ※多めに作って離乳食の分を取り分けたら、味付けをして大人の分に

<基本の野菜煮のアレンジメニュー>

### ◎かぼちゃのポタージュ

材 料 (1人分)	作 り 方
かぼちゃ 20g 10倍かゆ 小さじ1 昆布だし汁 大さじ1～	① かぼちゃはやわらかく加熱し、皮を除いてペースト状にする。 ② ①に10倍かゆをペーストにしたものを混ぜ合わせ、 <u>昆布のだし汁</u> でのばす。 ※だし汁の量を調整して、お子さんがごっくんしやすい濃度にしてください。

### ◎にんじんヨーグルト

材 料 (1人分)	作 り 方
にんじん 20g ヨーグルト 小さじ1～2	① にんじんはやわらかく加熱し、ペースト状にする。 ② ①とヨーグルトを和えてできあがり。

※かぼちゃ・にんじんを電子レンジで調理する時のポイント！

かぼちゃ・にんじんは、1cm幅に切って水にさらし、ぬれた状態のまま耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて加熱します。1cm幅の1切れ(600W)で1分ほど。

## 離乳食 7～8か月頃



『食事の形態』舌でつぶせるかたさ→豆腐くらいのかたさ

### ◎ おかゆ(中期のおかゆは7倍がゆ→5倍(全)がゆ)

材 料 (1人分)	作 り 方
<7倍がゆ> ごはん：水＝1：3 <5倍がゆ> ごはん：水＝1：2	① お茶碗に分量のごはんと水を入れ、ふんわりラップをして1分から1分半ほど電子レンジで加熱する。そのまま蒸らしながら冷ます。(電子レンジは機種によって熱効率が違うので様子を見ながら調節してください)

☆1回に与える量は、子供用茶碗1/2杯分が目安。

### ◎ ジャがいもとツナホワイトソース

材 料 (1人分)	作 り 方
ツナ水煮 小さじ1 ジャがいも 1/4個 ホワイトソース 1本 (ベビーフード) お湯 大さじ1	① ツナ水煮は熱湯をまわしかけ、小さく刻む。 ② ジャがいもはゆでやすく一口大に切ってやわらかくゆで、5mm角に切る。(ゆでた後つぶしてもよい) ③ ①・②とお湯で溶いたベビーフードのホワイトソースを混ぜ合わせる。  ※ホワイトソースの代わりに温めた牛乳や溶いた粉ミルク小さじ1で和えてもいいですよ。

### ◎ 豆腐のトマト煮

材 料 (1人分)	作 り 方
豆腐 15g トマト 20g 小松菜 5g 玉ねぎ 5g だし汁 大さじ2 片栗粉 小さじ1/4	① 豆腐は5mm角に切る。 ② トマトは皮をむいて種を取り除き、細かく刻む。小松菜と玉ねぎはやわらかくゆでて、それぞれみじん切りにする。 ③ 小鍋に①・②、だし汁と片栗粉を入れ、かき混ぜながら弱火でしばらく煮てとろみをつける。

※トマトは消化や口当たりをよくするため、皮と種、ゼリー質の部分は取り除きましょう。

※小松菜はアクが少ないのでゆでた後は水にさらす必要はありません。葉の部分のみ縦横に細かく刻んで使います。

### 進め方のポイント

- ☆ 1回の食事で10さじくらい食べられるようになったら2回食にすすめましょう。(個人差がありますので、特にさじ数にこだわらなくても大丈夫です。)
- ☆ 舌が上下にも動くようになります。離乳食を上顎と舌で押しつぶして食べるようになります。みじん切りや細かく切るよりも、十分にやわらかく煮ることが大切です。
- ☆ 離乳食に慣れて、他の事にも興味が増えてくる時期です。食事量が少ないときなど、新しい食材を使ったり、味付けや調理法を変えるなど、変化をつけてみるといいですね。
- ☆ 2回食の1回は、大人と同じ時間にしていくと、みんなで食事をする事が楽しくて、食欲もわいてきます。



調理のポイントとコツ

# 10倍がゆ



☆メニューでは電子レンジを使ってのレシピを紹介しています。  
ここでは、鍋を使って、米と水から炊く 10 倍がゆを紹介します。

《手順》

①鍋に、洗った米と米の量の 12 倍の水を入れ、  
30 分程度つけておきます。

② ①に蓋をして強めの中火にかけ沸騰したら、ごく弱火にします  
※写真は沸騰したところ

ここでは、米 40g  
水 480ml を使用



熱いので火傷  
に注意！



③鍋の蓋を少しずらして、ふきこぼれない  
よう様子を見ながら米が柔らかくなるまで、  
20~30 分ほど煮ます。

④火を止めて、蓋をしたまま 10 分ほど蒸  
らします。

水分が多い  
サラサラしたお  
かゆです



蓋をしたまま  
10 分



⑤出来上がった 10 倍がゆを裏ごしして、米の粒が残らない程度  
(ヨーグルト状) になるまですりつぶします。

できあがり！



冷めない  
うちに...



簡 単 離 乳 食

離乳食の開始時は、1 回の量が少量です。毎回作るは大変ですので、かゆを多めに作っておき、冷凍しておいても OK！製氷皿に流して固めておくと、使いやすいですよ。自然解凍ではなく必ず電子レンジなどで加熱し、お子さんに合わせた状態に（つぶすなど）して食べさせましょう。

# 基本の野菜煮



☆まずは単品で作りましょう。慣れてきたら組み合わせてみましょう  
昆布だしでやわらかく煮ると、素材の持ち味がいかさされますので、  
味付けは必要ありません。

写真は6人分の  
材料です。

《手順》

①鍋に適量の水とだし昆布を入れておきます。  
※水100mlに対しだし昆布1gの割合です。



③ ②の野菜を①の鍋に入れ、煮ますが、  
だし昆布のみ、沸騰直前に取り出します。  
※写真は、だし昆布を取り出したところです。



⑤野菜（一緒に煮た場合は別々に）を取り  
出し、スプーンを使って裏ごしします。



②にんじん、じゃがいも、かぼちゃなど、  
大人がみそ汁に入れる程度の大きさに切ります。  
※写真は、5mmのいちよう切りです。



④野菜が柔らかくなるまで煮ます。  
※目安としては、箸又はフォークがしっか  
り通る位です。



できあがり！



簡 単 離 乳 食

時間がある時、多めにゆでておき1回分ずつに分けて冷凍保存もOK。使うときに温めるだけで  
食べられます（冷凍の目安は1週間ほど）。また、大人の食事で煮物やお味噌汁を作るとき、味  
付けの前に離乳食分として取り分けると手間が省けて時短にもなります！！（月齢に合わせて選  
ぶ食材や固さを調整しましょう）

# トマトの湯むき

ボウルに水をはっておく

☆「豆腐のトマト煮」  
に使うトマトの下ごしらえ  
です。  
トマトは皮と種をとりのぞ  
いた方が、食べやすく消化  
もよくなります。

《手順》

①トマトのヘタは、くり抜き、  
トマトの中心に包丁で  
十字に切れ目を入れます。

②トマトがひたひたに  
かぶる位の水を鍋に入れ、  
沸騰してからトマトを入  
れます。

③15秒ほど様子を見て  
トマトの切れ目から皮が  
めくれてきたら、玉杓子  
などで取り出します。

④用意していた水にすぐ  
入れ冷まします。

⑤冷めたら、めくれた皮を  
ひっぱりながらむきます。

⑥きれいに皮がむけたら  
縦半分に切って、5mm位  
に薄切りし、種を取ります。

⑦種を全部取ったら、細かく  
刻みます。(みじん切り)



熱いので火傷に注意！

十字に切れ目を  
入れる



十分に冷めてから  
皮をむく



できあがり！



一度にたくさんトマトの皮むき  
をする場合は湯むきが簡単です。  
少量の時は包丁で、むいても良い  
ですよ！！





できあがりはこのようになります!!



離乳食についてのご相談は、  
佐世保市保健福祉部 健康づくり課 栄養士まで  
TEL 24-1111 (内線 5535)