

「離乳食講座と実習」

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倍かゆ)

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和水を入れ、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>

◎かぼちゃのきな粉ポタージュ

材 料 (1人分)	作 り 方
かぼちゃ 20g 10倍かゆ 小さじ1 きな粉 小さじ1/4 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と、きな粉を加えて混ぜ合わせ、昆布のだし汁で伸ばす。 ※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。

※きな粉は豆腐に慣れてから与えてみましょう

◎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。

◎ ジャがいもとツナのホワイトソース

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。

◎ 大豆のトマト煮

材 料 (1人分)	作 り 方
大豆の水煮 15g トマト 20g ピーマン 10g 玉ねぎ 5g だし汁 大さじ2 片栗粉 小さじ1/4	① 大豆は薄皮を手でむき、すりつぶす。 ② トマトは皮をむいて種を取り除き、細かく刻む。ピーマンと玉ねぎはやわらかくゆでて、ピーマンは薄皮をむい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。

※ピーマンは独特の苦味と風味があります。口当たりをよくするため皮はむいた方が食べやすいです。ゆでることで苦味を軽減することができますが、甘みのあるパプリカに変えてもいいですよ。

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。



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)