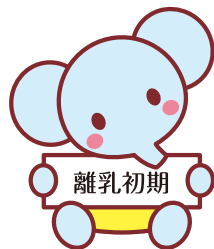


5～6か月頃

- *くちびるを閉じてゴックンできるようになります。
- *舌ざわりや味に少しずつ慣れていきます。



離乳食のすすめ方

| 種類・量 | 日数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|--------------------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| おかゆ (米・パン) | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | |
| 野菜 | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | |
| とうふ 白身魚 卵黄など | | | | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | |

様子を見ながら増やしていきましょう

- 新しい食品は赤ちゃん用スプーンで1さじずつ与え、様子を見ながら増やしていきましょう。
- 最初につぶしがゆから始めましょう。つぶし加減は、お子さんのお口を動かす様子を見ながらだんだん形のあるものにかえていきましょう。
- 6ヵ月後半までには8倍がゆ→7倍がゆになるようにしましょう。
- はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは使いません。
(お母さんは食べても大丈夫です。母乳には影響しません)

スケジュール例

6:00



1回目

10:00



2回目

14:00



3回目

18:00



4回目

22:00



5回目

☆授乳時間を規則正しくしましょう。

☆1日1回、午前中に離乳食をあげましょう。

☆はじめは調味料をしません。昆布・かつおだし・野菜スープは使うことが出来ます。

☆ゴックンと飲みやすいポタージュ状からジャム状に変化させていきましょう。

ポイント

はじめは“おかゆ”にチャレンジ



10倍がゆ (米1:水10)
8倍がゆ (米1:水8)
7倍がゆ (米1:水7)

離乳食のはじめは10倍がゆから、
少し慣れたら8倍がゆ→7倍がゆへ
お子さんの様子を見ながら変化させましょう。

◆はじめはつぶしがゆから、だんだん形のあるものに変えていきましょう。

おいしい離乳食づくりのコツは「だし」

1、基本のスープの作り方

- ① にんじん・たまねぎ・キャベツ・じゃがいもなどの野菜を大きめに切り、小鍋に入れ、野菜がかぶるぐらいの水を注ぐ。
- ② 柔らかくなるまで煮る。
- ③ その野菜スープを使う。



2、おいしい「だし」のとり方

基本だしのとり方

- ① 昆布3gは乾いたふきんで表面を軽くふき鍋に水2カップを入れ弱火にかける。蓋はしない。
 - ② 気泡が出たら昆布を取り出し、削り節6gを加える。火を止める。
 - ③ 削り節が鍋底に沈むまで、そのまま置く。
 - ④ こし器で静かにこす。
- ※ こさずにおいておくと、生臭くなるので注意しましょう。

簡単だしの作り方

急須の網にカツオパック
3～4gを1袋入れ、
150ccの熱湯を注ぎ、ふたをせず
約10分ほど置いてこす。

基本の調理方法



野菜

大きめに切り、柔らかく煮て、
すり潰す



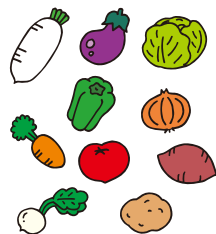
とうふ
白身魚
卵黄 など

しっかり加熱してすり潰す

ゆで汁やだし汁でのばす。
小鍋やレンジで加熱する。
(片栗粉などでとろみをつける)

野菜の調理方法

- ◆芋や根菜類は茹でて温かいうちにすりつぶすときれいにつぶれます。
- ◆茹で汁でのばしましょう。
- ◆葉物は柔らかく茹でてから水につけてあくをとり、縦、横、斜めと包丁を入れて、すりつぶしてからとろみをつけます。



レンジで簡単調理

レンジの機種、季節による水分量、室温などによって時間は変わります。

- ① ジャがいも・にんじん・かぼちゃなど野菜は洗って皮付きのままラップする。
右表を参考に電子レンジで加熱する。
- ② 皮をむいてすりつぶし、基本のスープ、だしでのばす。

表

| レンジ加熱の目安 | 100gあたり 600w |
|----------|-----------------|
| ジャがいも | 2分半 |
| にんじん | 3分 |
| かぼちゃ | 2分 |

フリージング(冷凍)しましょう

離乳食、スープ、だし汁を多めに作れば冷凍保存できます。

- *1回分ずつ小分けしましょう。
- *使うときには小鍋に入れて火を通すか、電子レンジで解凍・加熱をしっかりとしましょう。
- *冷凍保存したものはなるべく早く使い切りましょう。

簡単レシピ

ブロッコリーのすり煮

<材 料> ブロッコリー 子房1~2個、だし汁

- <作り方>
- ① ブロッコリーは竹串が簡単に通るくらいに柔らかく茹で、つぼみの部分だけをこそげとる。
 - ② ①をすり鉢でなめらかにすりつぶしたらだし汁でのばし出来上がり。



豆腐のだし煮

<材 料> 絹ごし豆腐30g、だし汁100cc、水溶き片栗粉(片栗粉小1/2 + 水大2)

- <作り方>
- ① 豆腐は1cm角に切る。
 - ② ①にだし汁を加え加熱する。
 - ③ 豆腐を取り出しすり鉢でする。
 - ④ ②の汁に戻し、水溶き片栗粉を加え加熱し、かき混ぜながらとろみをつける。

Q. 料理が苦手だけど…

A. 離乳食のはじめは、
やわらかく煮た食材をすりつぶす
だけです。やわらかく煮えれば
大人の食事からとり分けて
つぶせば大丈夫。
気負わずに
作ってみませんか？

Q. 味付けは？

A. まだ味付けは
必要ありません。大人の食事から
取り分けるときは、味付け前に
取り分けましょう。

Q. 離乳食前から果汁をあげたり、 スプーンの練習をしなくていいの？

A. 味やスプーンに慣らすのは、
離乳食を
始めてからで十分です。
果汁など味があるものを
早く覚えてしまうと味の無い
白湯やお茶を飲まなくなることも
ありますので、
今はお勧めしていません。

離乳食Q&A

あまり心配しすぎずに、離乳食をすすめていきましょう！

Q. ベビーフードはいいの？

A. ベビーフードは月齢に
合わせた形態、
味付けで作られています。
利用は問題ないですが、
家庭料理とちがいで
味も固さも画一的に
なりやすいので
上手に利用しましょう。
(※P9参照)

Q. 食物アレルギーが心配…

A. 食物アレルギーの発症を
心配して離乳食の開始を遅らせる
必要はありません。
離乳食は5~6か月頃から1さじずつ
様子を見ながら始めましょう。
ただし、食物アレルギーが疑われる
症状がみられたときは、自己判断せず、
必ず医師に相談しましょう。

Q. 食器類の消毒は必要？

A. きれいに洗ってあれば、
消毒は不要です。
しかし、調理器具に汚れが残って
いると細菌が繁殖しやすいので、
調理器具の洗浄は
しっかりしましょう。
手洗いと十分な加熱調理を
心がけてください。