

離乳食について

初めて作る離乳食は、不安に思ったり、わからない事が多いかと思えます。今回は、ごっくん期では、離乳食の作り方やよくある質問についてまとめ、かみかみ期やもぐもぐ期では、普段の大人の食事からのどう離乳食に展開していくかという方法をご紹介します。

ごっくん期 離乳食の作り方

～ レシピ ～

1. 10倍かゆ・・・・・・・・米1に対し水を10倍入れ炊く。炊いたら、滑らかにすりつぶします。
2. さつまいもペースト・・さつまいもの皮をむき大きめに切り、昆布だしでやわらかく煮てつぶします。
3. にんじんペースト・・にんじんは皮をむき、ぶつ切りなどの大きいまま昆布だしに入れてよく煮て、すりつぶします。
4. 果汁（いちご）・・・・おろし金でおろし、茶漉しに入れてこします。
※はじめの頃は、湯冷ましで割り、薄めてあげるとよいでしょう。
5. スープ上澄み・・・・・・・・昆布だしで野菜をよく煮て、調味料を加えず、上澄みだけを使います。



盛り付け例



地域の方むけに
離乳食講習会も開催

～ごっくん期の相談例～

Q1 これから離乳食を開始するのですが、どのような食品から始めたらよいのでしょうか？

A1 米などの穀類、じゃがいも、さつまいも類、あくや繊維の少ない野菜類（かぶ・にんじん・小松菜など）からはじめるとよいでしょう。

Q2 一回の食事量はどのくらいですか？

A2 初めて食べる食品は1さじからです。

慣れてきたら1日に

★穀類（米・芋）出来上がりで20～30g

★野菜（きゃべつ・にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・かぶ・白菜などあくの少ないもの）
15～20gをあげましょう。

Q3 たんぱく質を含む食品は何をどのようにあげはじめたらよいですか？

A3 穀類・野菜に慣れてきたら、豆腐・白身魚（鯛やひらめなど）・ささみなどを、必ず加熱して、1さじずつからはじめましょう。

《ワンポイントアドバイス》

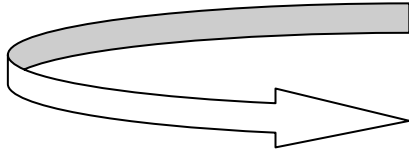
初めてのお食事は、心配される方が多いようです。食品は消化がよく、アレルギーを発症しにくい食品を選びましょう。また、急いで進めたり無理強いしないよう、お子さんの体調と食べる様子をよく見ながらゆったりとした気持ちで離乳食を進めていけるといいですね。

《大人の食事からの展開》

大人の献立が・・・

魚の煮物
ひじきの煮物

のとき



かみかみ期の場合・・・



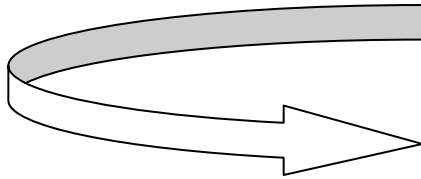
《魚》

昆布だしの中に、魚を入れて煮込みます。たまねぎ等の野菜と一緒に煮込むと甘味がでておいしいです。味付けは、大人の半分程度を目安にします。魚がぱさぱさしていて、食べにくそうな場合は、片栗粉を利用してあんかけ風にすると舌触りも良く食べやすくなります。

※生鮭、さば、さんま、あじなどの魚は、鮮度の良いものを購入し、1歳～1歳半位を目安に様子をみながら、食べさせてみましょう。

《ゆで人参》

調味量など加えずに、スティック状に切った人参を水から茹でて、軟らかくします。素材そのものの味が味わえます。



もぐもぐ期の場合・・・

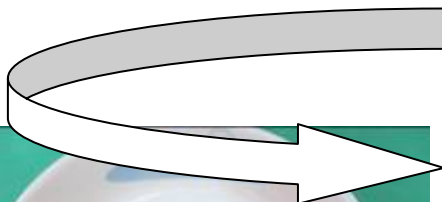


《魚》

煮た魚を食べやすいようにほぐしてあげます。昆布だしのみで味付けはしません。白身魚であれば、とても軟らかくなるのでスプーンなどですぐにほぐせます。飲み込みやすいように、片栗粉でとじましょう。

《ゆで人参》

お子さんの食べ具合をみて大きさを決めましょう。手づかみしやすいように切り方を色々変えてみてもいいですね。



ごっくん期の場合・・・

にんじんマッシュ・じゃがいもマッシュ
白身魚のマッシュ

〔軟らかく煮た魚を、煮汁と共にすり鉢又はマッシャーでつぶします。〕



ポイント

難しく考えずに、大人の献立を味付けする前に取り出してつぶしましょう。多めに作って、小分けにし、冷凍することもできます。

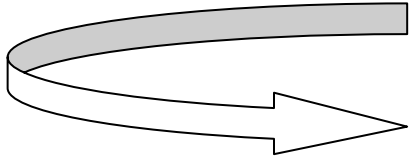
《大人の食事からの展開》

大人の献立が...

カレーライス
サラダ のとき

※ 大人が「肉じゃが」の時にも
応用できます。

材料を別にとっておいて、煮ます。



かみかみ期の場合 . . .



軟飯

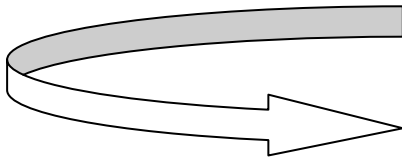
じゃがいもとひき肉の煮物

〔 昆布だしで、玉葱・人参・ひき肉・じゃがいもを煮る。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。味付けは、砂糖・しょうゆを少々使用 〕

みそ汁

〔 昆布だしで、サラダに使用した野菜を利用して作る。味付けは、みそを少々使用 〕

※肉は、ひき肉でなく、小間切れを使用してもよいでしょう。その場合には、キッチンはさみを使って細かく切るという方法があります。



もぐもぐ期の場合 . . .



おかゆ

じゃがいもと野菜の煮物

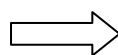
〔 昆布だしで、玉葱・人参・じゃがいもを煮る。柔らかく煮えたら、マッシャーなどを利用してあらつぶしにする。味付けはしない。 〕

スープ

味付けに、しょうゆを少々使用。

かみかみ期・もぐもぐ期共通で . . .

「ポトフ」のようにして使うこともできます。



ここに、トマトを入れたり、ひき肉や、肉団子を入れて煮たり...

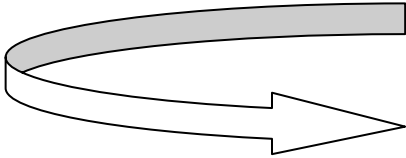
とバリエーションは広がります。

《大人の食事からの展開》

大人の献立が・・・

スパゲティナポリタン ※サラダ のとき

※サラダは、キャベツ・きゅうり・みかん缶をフレンチドレッシングで和える。



かみかみ期の場合・・・



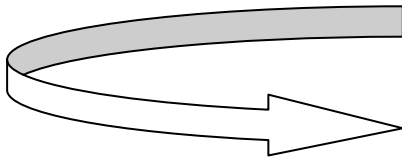
スパゲティナポリタン

大人のスパゲティより 時間を長くて軟らかく茹で、麺の長さも短く(5センチくらい)する。茹でる前に短く折っておいてもよい。

人参、玉葱も柔らかく茹でる。調味料は大人の味付けの分量を目安にする。

サラダ

キャベツは、柔らかくなるように茹で、長さを短くする。きゅうりもさっと茹でる。ドレッシングは、少々使用。みかん缶は、小さく切る。



もぐもぐ期の場合・・・



柔らかナポリタン

かみかみ期より、スパゲティ、玉葱、人参も時間を長く茹でて、軟らかくする。麺の長さは茹で上がりが2センチくらいになるように短くする。味付けはなしでよい。

サラダ

かみかみ期より、野菜を茹でる時間を長くし柔らかくする。みかん缶は細かくする。ドレッシングは使用しない。



ごっくん期の場合

・・・麺を細かくする、またはつぶす。

スパゲティより、マカロニやうどんを使った方が、つぶしやすくなり。たんぱく質を多く含む肉等は、もぐもぐ期に移行する頃に、体調を見ながら進めていく。

写真は、マカロニを くたくたに茹でて 柔らかく茹でた野菜と混ぜてつぶした状態。

