

# さあ始めましょう！離乳食

## \* 離乳食づくりのポイント \*

ごはんと一緒に一品できあがり！

いも類・かぼちゃ・人参・大根などの野菜は、ご飯を炊くときにお米と一緒に加熱することも出来ます。



1cm厚さの輪切り

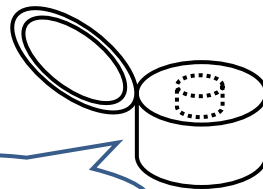


切った野菜をそのまま入れて炊けます。



炊飯器で大人のご飯と一緒に粥のできあがり！

耐熱性の大きめの容器に、お米と分量の水を用意し、炊飯器に入れて炊きます。  
(おじやも炊けます)



マグカップでもOK！

米：大さじ1杯  
+  
水：大さじ8～10杯  
(5か月～6か月)

☆全粥なら、米1：水5～6 (7か月～)

大人の料理から取り分けて！

- 大人の料理(みそ汁・煮物など)からその時期に応じて「味をつける前」「薄味の時点で」「肉を入れる前」などに、加熱した野菜や豆腐・魚などを取り分けましょう。その後、大人用に調理すると合理的です。
- 魚や肉などのたんぱく質の食品は、吸い物・みそ汁や煮物などに使う前の出し汁で茹でて加熱するとよいでしょう。出し汁に旨みがプラスされます。  
※魚や肉は月齢に応じて種類や調理法を変えましょう。

冷凍庫を利用する場合は…

少ない離乳食はまとめ作りも便利です。冷凍する場合は次の要領で作り、冷凍保存しましょう。解凍、温めなおしには十分に気を配りましょう。お粥・野菜などから利用してみましょう。いつも冷凍したものでばかりだと食べなくなることもあります。上手に使いましょう。

### 【冷凍】

- 野菜の冷凍は、必ず一度火を通しましょう。
- 冷凍する時は、よく冷ましてからきれいな(衛生的な)器や袋(フリージングパック)に保存しましょう。
- 次のことに注意しましょう！
  - ① 薄く、小さく、1回で使い切る量に
  - ② パックしたら空気を抜いて密閉する
  - ③ 日付ラベルを必ずはる。
  - ④ 再冷凍(解凍した食品を再度冷凍すること)はやめる。
  - ⑤ 冷凍期間は1～2週間を目安になるべく早めに使う。

### 【解凍および加熱】

- 解凍は電子レンジが便利ですが、電子レンジがないときは、数時間前に冷蔵庫に移しておきましょう。
- 解凍した食品は再度しっかりと温めて(加熱して)から人肌まで冷まして食べさせましょう。
- 味に変化がないか、必ず味見をして食べさせましょう。

## \* 離乳食の進め方のポイント \*

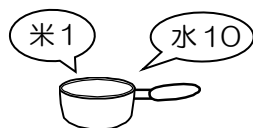
- 1) 離乳食開始前に果汁などを飲ませると、母乳やミルクを飲む量が減るなど、必要なエネルギーや栄養素が不足することがあります。乳汁以外の味に慣れるのは、離乳を開始する5~6か月頃からで十分です。
- 2) 赤ちゃんには口に入ったものを押し出そうとする、押し出し反射があります。咀嚼機能の発達過程で、5~7か月頃にはその反射は消えていき、スプーンも受け入れやすくなります。次第に上手に食べられるようになるので、無理強いしないでゆっくりと進めましょう。
- 3) 食べ物を飲み込む機能は、離乳食を通して身に付きます。(嚥下の獲得)  
離乳食を始めた頃、ペースト状の食べ物を飲み込めるように繰り返し練習することで、呼吸と嚥下との協調運動を学習します。あせらず練習しましょう。
- 4) 離乳の進行に応じて、素材や献立、調理を変化させましょう。調味については、5~6か月頃は味付けはせず、昆布や干し椎茸でだしをとり、食材そのものが持つ旨みを教えましょう。7か月以降は食品の持ち味を生かして薄味にしましょう。かつお節やiriこのだしは8か月以降に使いましょう。6歳頃までは大人の1/3~1/2くらいの薄味に心がけましょう。

### 作ってみよう！ 離乳食



#### つぶし粥

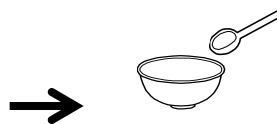
10倍粥 (離乳食開始 5~6か月頃)



1時間程度おく



弱火で40~50分炊く



すりこぎやスプーンでよくつぶす

※ご飯を利用する場合は8~9倍くらいの水を加え、20分位弱火で炊いてすりつぶす

#### 野菜



やわらかく煮る



つぶしたり、裏ごしする

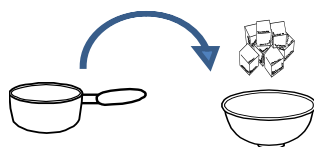


煮汁でゆるめる

#### 豆腐



大人用のみそ汁の味噌をとく前に

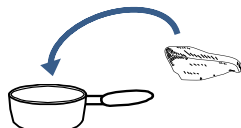


豆腐を取り出す



スプーンでつぶす

#### 魚



やわらかく煮る



取り出してほぐす



煮汁でゆるめる