

ママも赤ちゃんも笑顔で

楽しくすすめる 離乳食

母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんは、離乳食を通して少しずつ食べものを噛みつぶしたり飲み込んだりできるようになり、徐々に食べられる食品が増え、自分で食べられるようになります。



離乳食を始める前の赤ちゃん

離乳食の練習に、果汁や白湯は必要ありません。



離乳食開始前の赤ちゃんにとって、最適な栄養源は母乳またはミルクです。

離乳食で少しずついろいろな味に出会い、慣れていくものなので味やスプーンに慣れていくのは離乳食を開始してからで十分です。また、果汁や白湯を与えることによって母乳やミルクの量が減ってしまう方が心配です。

おかゆからはじめましょう

1日1回、1さじ（小さじ1）からはじめ、赤ちゃんの様子を見ながら、少しずつ量を増やしていきます。

おかゆ・軟飯の作り方

| 初期～中期 | 後期～完了期 |
|---|---|
| おかゆ | 軟飯～ごはん |
|  お米 1/4カップ  水 1と1/2カップ |  お米 1/2カップ  水 1と1/2カップ |



月齢が進むにつれて、水の量やつぶし方を変えていきます。時間のある時に作り、1回分ずつ分けて冷凍保存しておく手間が省けます。

1. 米は洗って水けをきり、鍋に入れて水を注ぎ、30分ほど吸水させる。
2. ふたをして火にかける。沸騰したら弱火で吹きこぼれないようにふたを少しずらして、約20～30分煮る。
3. 火を止めてとふたをし、5～10分ほど蒸らす。（おかゆモードのある炊飯器なら、水加減を調整すれば、おかゆを炊くこともできます。）
4. 食べやすいようにつぶす。

繊維を断つように切る

野菜は繊維の向きに垂直になるようにして切る。根菜はみじん切りにしてから切ると軟らかくなりやすい。



ゆでる・煮る

根菜・いもは水から茹でる。葉物は熱湯から茹でる。蒸してもOK。



つぶす

すりこぎ・フォーク・スプーン・マッシャーなど赤ちゃんの食べ方に応じてつぶす。



大人の食事から取り分ける

大人の食事と一緒に煮ることでやわらかくおいしく煮える。汁物や鍋物・煮物を1日1回用意すると取り分けも簡単。



離乳食の調理方法

とろみをつける

野菜・魚・肉などはパサつくので、仕上げに、水溶性片栗粉・おかゆ・じゃがいもなどと一緒に煮てとろみをつける。

離乳食を多く作ったときは、冷凍保存が便利です。

冷凍保存のポイント

1. 1回に食べる量ごとに、小分けにする。
2. 1週間で使い切る。
3. 使用する際は、中まで十分に加熱する。

※冷凍保存したものだけにせず、大人の食事からも取り分けて。



離乳食の進め方のめやす

大さじ1杯は15ccで、小さじ3杯と同量です

| 月齢 | 初期 5～6か月ごろ | 中期 7～8か月ごろ | 後期 9～11か月ごろ | 完了期 12か月～18か月ごろ | | |
|------------------------|---|---|--|---|---|-----------------------|
| 赤ちゃんの様子 | 首のすわりがしっかりして、支えると座れるようになります。食べ物に興味を示すようになります | もぐもぐ口を動かすようになります | 離乳食に手をだしたり自分で食べたがるようになります | 手づかみ食べが上手になります。コップやスプーンも使えるようになります | | |
| 離乳食の回数 | 1日1回から始め、赤ちゃんの食べ方に応じて、回数を増やしていきます。 | | | 1日3回+間食1～2回 | | |
| 授乳(母乳・ミルク) | 飲みたいだけ与えます | 飲みたいだけ与えます | 飲みたいだけ与えます お子さんによっては量が減ってくる子もいます | 離乳食の進み具合によってだんだん少なくなります | | |
| 進め方のポイント | <ul style="list-style-type: none"> ●くちびるを閉じて飲み込めるようになることが目標です ●赤ちゃん用のスプーンを用意しましょう ●米・いもなどのおかゆを1さじから始め、慣れてきたら量を増やしていきます ●やわらかく茹でて、つぶした野菜も与えます ●慣れてきたら茹でて豆腐や白身魚・卵黄をつぶし、とろみをつけて与えます ●食品の種類を増やし、つぶしがゆから徐々につぶし方を粗くしていきます ●卵は固茹での卵黄から始めましょう ●アレルギーが疑われる症状が見られた場合は、自己判断せず受診し、医師の指示に従ってください | <ul style="list-style-type: none"> ●食品の種類を増やし、徐々につぶし方を粗くして、おかゆはつぶさずに食べていきます ●野菜はやわらかく舌でつぶせるくらいの固さに茹でた後、つぶしたり、粗みじんにします ●魚類は、白身魚から赤身魚(まぐろ、かつおなど)へと魚の種類を増やします ●肉類はやわらかい鶏肉からがおすすめです。慣れてきたら、レバーや豚・牛も使えます。 ●牛乳(料理につかう程度)、ヨーグルト、少量のチーズなども使えます ●油も使えるようになり、大人からの取り分け調理がしやすくなります ●水溶き片栗粉やとろみ剤で、とろみをつけると食べやすくなります ●鉄が不足しやすいので、赤身の魚・肉、レバー、卵、豆腐、ミルク等を離乳食に取り入れましょう | <ul style="list-style-type: none"> ●1日3回は食べて生活のリズムを大切にしましょう ●家族一緒に食べる楽しい体験をさせてあげましょう ●全がゆから軟飯に進めていきます ●白身の魚、赤身の魚のほか、様子を見ながら青背の魚(いわし、さば)へと種類を増やします ●野菜や魚・肉など、大きさを大きくするときは、とろみをつけてあげましょう ●きのこ・海藻類も少量ずつから食べられるようになります ●自分で食べる楽しみや意欲をサポートしてあげましょう ●引き続き、鉄が不足しやすいので、赤身の魚・肉、レバー、卵、豆腐、ミルク等を離乳食に取り入れましょう | <ul style="list-style-type: none"> ●食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう ●生もの・辛い物・塩の多いもの等以外の多くが、家族同じメニューで食べられます。奥歯が生えそろう3歳ごろまでは、食べ物の固さ、大きさ、味付け等に配慮しましょう ●自分で食べる楽しみや意欲をサポートしてあげましょう ●3回の食事だけでは足りなくなることが多いので、食事の補いとしておやつを1日1～2回、時間を決めて与えます。小さいおにぎり、ふかし芋、牛乳やヨーグルト、果物などがおすすめです | | |
| 固さのめやす | つぶした状態 | 舌でつぶせる固さ | 歯ぐきでつぶせる固さ | 歯ぐきでかめる固さ | | |
| 栄養のバランス | 離乳食に慣れてきたら、ごはん類(主食)・野菜(副菜)・たんぱく質の仲間(主菜)を毎食そろえて食べましょう | | | | | |
| 量のめやす | ごはん類 米・うどん・パン | つぶしがゆ 1さじからスタート 徐々に量を増やしていきます。 | 全がゆ大さじ3～5(50～80g) 全がゆ あらつぶし → 全がゆ つぶさない うどんがゆ・パンがゆもOK | 全がゆ大さじ6～7(90g)～軟飯80g 軟飯80g 子ども茶碗7分目 パンをちぎって | 軟飯～ご飯80g ご飯80g 子ども茶碗軽<1杯 パンは耳もOK | |
| | 野菜・果物 | + | 大さじ1～2 食べたことある野菜は何種類かな? | 大さじ2～3 | 大さじ3～4 | |
| | たんぱく質の仲間 (どれか1品選んだ時の目安) | 豆腐 | + | 大さじ2～3(豆腐・納豆・きなこ) | 大さじ3 | 大さじ4程度 |
| | | 魚 | + | 大さじ1(白身魚・赤身魚) | 大さじ1(白身魚・赤身魚・青背の魚) | 大さじ1～2(白身魚・赤身魚・青背の魚) |
| | | 肉 | + | 大さじ1(鶏肉) 慣れたら豚肉・牛肉の赤身 | 大さじ1(鶏肉・豚肉・牛肉) | 大さじ1～2(鶏肉・豚肉・牛肉) |
| | | 卵 | + | 固茹での卵黄1個～全卵1/3個 | 全卵1/2個(十分に加熱すること) | 全卵1/2～2/3個(十分に加熱すること) |
| 乳製品 | + | 50g～70g※チーズを使うときは少量で(牛乳・ヨーグルト・プロセスチーズ) | 80g | 100g | | |
| 調味料 ※はちみつは乳児に使いません! | なし (だしなど素材の味を生かします) | 大人の味付けの1/3～1/2程度まで 塩・しょうゆ・砂糖・みそ・油など少量から 大人の食事に薄味で調味した煮物・汁物・鍋物等を取り入れると、離乳食に取り分けしやすくなります。親子ともにバランスよく食べることを心がけましょう。 | 大人の味付けの1/2程度まで 油はサラダ油・バター・オリーブ油・ごま油など | 大人も薄味を心がければ、一緒の味付けでOK | | |

量はあくまでも目安です。だんだん離乳食に慣れていきます。中期以降は食材を広げていくことを心がけましょう。

離乳食レシピ

☆5～6か月ごろ☆

大人用

赤ちゃん

ほうれん草と豆腐のみそ汁

(大人2人分+赤ちゃん1人分)

| | | | |
|--------|------|-----|-------|
| ほうれん草 | 2株分 | みそ | 大さじ1 |
| 絹ごし豆腐 | 50g | だし汁 | 350cc |
| 水溶き片栗粉 | 小さじ1 | | |



- ①鍋にだし汁、さいの目に切った豆腐、茹でて3cm長さに切ったほうれん草を入れて煮る
- ②①から、赤ちゃん用にほうれん草の葉先(小さじ1)を取り出し、みじん切りにする
豆腐(小さじ1)とだし汁(小さじ2)も取り出し、ほうれん草、水溶き片栗粉を鍋に入れ、加熱し、とろみをつける
- ③残った大人分にみそを溶き入れる

※初めての時は少量から与えます

★7～8か月ごろ★

かぼちゃのそぼろあんかけ

| | |
|------|--------|
| かぼちゃ | 20g |
| 鶏ひき肉 | 5g |
| 砂糖 | 小さじ1/5 |
| しょうゆ | 小さじ1/5 |
| 片栗粉 | 小さじ1/3 |



- ①かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切る
鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えてやわらかくなるまで煮る
- ②鶏ひき肉はフライパンを使って炒る。その後包丁でたたいてみじん切りにする
- ③①の鍋にひき肉、砂糖、しょうゆを入れて煮て、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける

小松菜入りけんちんうどん

| | | |
|---------|----------------------|--|
| うどん(乾麺) | 15g | |
| 豚もも肉 | 10g | |
| 小松菜 | } みじん切りにして 小さじ1ずつ | |
| にんじん | | |
| 大根 | | |
| みそ | 小さじ1/5 | |
| だし汁 | 大さじ3 | |



- ①うどんはゆでて、2～3cm幅に切る
豚肉はゆでてみじん切りにする
- ②鍋にだし汁を煮立て、うどん、豚肉、野菜を入れて煮る。最後にみそを加える

※溶いたフォローアップミルクをだし汁の代わりに使うと、鉄を補給することができます

★9～11か月ごろ★

まぐろのソテー

| | |
|------|-----|
| まぐろ | 20g |
| 塩 | 少々 |
| 片栗粉 | 少々 |
| なす | 10g |
| トマト | 10g |
| サラダ油 | 少々 |



- ①なすとトマトは皮をむき、0.5cm幅の半月切りかいちょう切りにする
- ②まぐろはひと口大に切り、塩をふり片栗粉を薄くまぶす
- ③フライパンに油を熱し、②となす、トマト

★レシピの材料は赤ちゃん1人分です

★9～18か月ごろ★

レバー入りお好み焼き

| | |
|-----------|------|
| キャベツ | 30g |
| レバーペースト | 小さじ2 |
| 山芋すりおろし | 大さじ1 |
| 卵 | 小さじ1 |
| 小麦粉 | 大さじ1 |
| 水(またはミルク) | 大さじ1 |
| しょうゆ | 2～3滴 |
| 油 | 適宜 |



- ①キャベツはせん切りにして電子レンジ加熱でしんなりさせる
- ②ボールにレバーペースト・山芋・卵・小麦粉・水を加えてよく混ぜ合わせる
- ③①にキャベツを加えてよく混ぜ、フライパンで両面を焼く。しょうゆを鍋肌から数滴たらす

保健センターでは、離乳食講習を毎月実施しています。申込制(電子または電話)です
離乳食講習でお渡ししている資料は草加市のホームページに掲載しています
電話相談も随時行っています。ぜひご利用ください



草加市
離乳食講習の
ページ

★草加市保健センター★

草加市中央1-5-22

TEL 048-922-0200 FAX 048-922-1516