

さあ始めましょう！離乳食

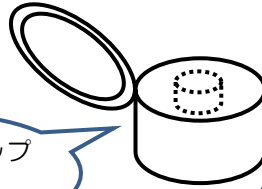
* 離乳食づくりのポイント *

炊飯器で大人のごはんと一緒にお粥のできあがり！



耐熱性の大きめの容器に、洗ったお米と分量の水を入れます。炊飯器の真ん中に置いて、大人のごはんと一緒に炊きます。（おじやも炊けます）

ゆのみやマグカップ
でOK！



10倍がゆ
(5か月～6か月)の場合
米：小さじ2
水：80～100ml

☆全粥なら、米大さじ1：水大さじ5～6（7か月～）

容器の下にクッキングシートを敷くと、ご飯粒が容器の周囲につくのを防げます。また、容器のふちが炊飯器の蓋につかないように、間をあけましょう。

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、炊飯器でお米と同時に炊くことができます。



1cm厚さの輪切り



切った野菜をそのまま入れて炊けます。

大人の料理から取り分けましょう！

大人の料理や材料から取り分けて作る離乳食が“取り分け離乳食”です。
大人の料理から離乳食の時期に応じた食材を取り分けると、手間もかからずお勧めです。
汁物や煮物を作る際、途中で野菜や豆腐・魚などを取り分けましょう。その後、大人用に味付けをすると、どちらも作りやすいでしょう。
ただし、取り分けたものは、柔らかく煮なおしたり、小さく切るなどひと手間をかける必要があります。

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】

- 野菜は、必ず加熱してから冷凍しましょう。
- 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回で使い切る量にする。
 - ② パックしたら空気を抜いて密閉する。
 - ③ 日付を記載する。
 - ④ 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】

- 冷凍・解凍した食品はしっかりと温めなおし（加熱）、人肌まで冷ましてから食べさせましょう。※自然解凍したのち、そのまま食べさせてはいけません。
- 味に変化がないか、必ず味見をして食べさせましょう。
- 再冷凍は、味が悪くなるだけでなく、雑菌が繁殖する原因になるので、やめましょう。

* 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。かつお節やいりこのだしは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。



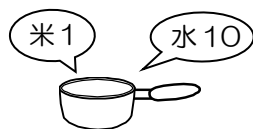
作ってみよう！離乳食



つぶし粥

10倍粥 (離乳食開始 5~6か月頃)

米1に対し、水10の割合で炊いたおかゆです。



1時間程度おく



弱火で40~50分炊く

※途中で水がなくなるときは、水を足してください。



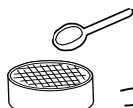
すりこぎやスプーンでよくつぶす

※ご飯から作る場合は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

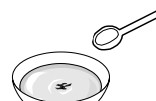
野菜



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



茹でる

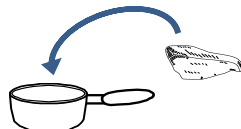


スプーンでつぶす

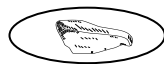


煮汁等でのばす

魚



やわらかく煮る



取り出してすりつぶす



煮汁でゆるめる