

おいしいね！ にこにこ離乳食



★目 次★

1. 离乳食のリズムを作ろう
2. この時期からこんな食品を食べてみよう
3. 作ってみよう！7～8か月頃の離乳食

◆白身魚のおかゆ
◆ささみのかぼちゃマッシュ
◆蒸し豆腐野菜ソースかけ

4. 野菜の味に親しもう！
5. 7～8か月頃の離乳食のポイント



作り方動画
紹介中♪

I. 離乳食のリズムを作ろう

規則的な食事のリズムで生活リズムをととのえ、食べる楽しさを体験していきます。赤ちゃんの様子を見ながら段階を追って進めていきましょう。

離乳食のリズム

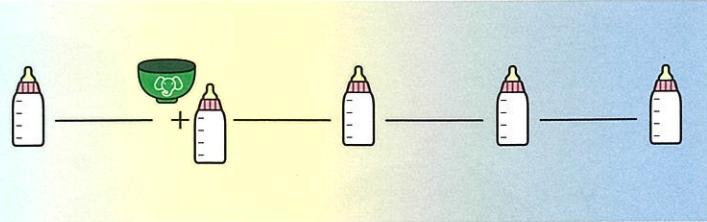
かたさのめやす

5~6ヶ月ごろ



★かたさ★
やわらかなトロトロ状から
ベタベタ状へ
(ポタージュ状からヨーグルト状)

●母乳や育児用ミルク以外の食べ物に慣れさせましょう。離乳食を飲み込み、その舌触りや味に慣れるようにします。

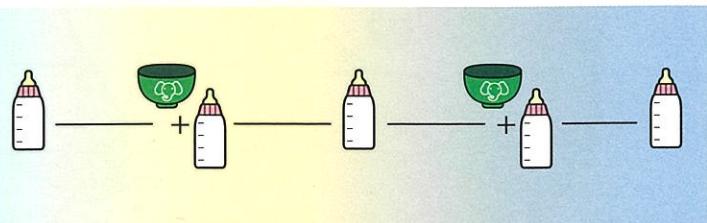


7~8か月ごろ



★かたさ★
つまむと簡単につぶれるような
やわらかさ
(豆腐くらい)

●舌と上あごでモグモグできるようにしましょう。いろいろな味や舌触りを楽しめるよう食品の種類を増やしていきましょう。

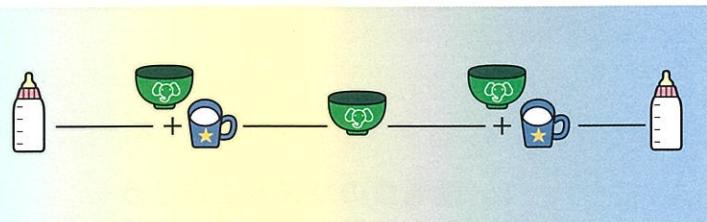


9~11が目ごろ



★かたさ★
つまんでみて、少し力を入れると
つぶれるくらい
(バナくらい)

●上下2本の前歯が生えそろう時期、前歯でかみ切り、歯ぐきでつぶす練習を。コップで飲む練習も始めましょう。



12~18ヶ月ごろ



〈完了期〉
★かたさ★
手づかみで食べられ、歯ぐきて
かみつぶせるくらい
(肉だんごくらい)

●エネルギーや栄養素のほとんどを食事からとれるようになる時期です。おやつも1回の食事と看ましょ。

●1歳をすぎたら、母乳・育児用ミルクを牛乳に切りかえていきましょう

2. この時期からこんな食品を食べてみよう

はじめての食品は、1さじからあげましょう。赤ちゃんの好みや食べ具合に合わせて、3つのグループからバランスよく組み合わせていきましょう。

	穀物・いも類・油脂類 エネルギーになる	豆腐・肉・魚・卵・乳製品 からだをつくる	野菜・くだもの からだの調子をととのえる	使用できる 調味料
初期 (5~6ヶ月ごろ)	<p>最初は10倍がゆのペーストから慣れてきたらつぶし方を徐々に粗くする</p>	<p>白身魚(かれい・たいなど) 卵黄 固ゆでにした卵黄から しらす 湯通してから ヨーグルト(ブレーン) なっとう チーズ 牛乳</p>	<p>最初は食べやすくペーストに調理しやすい人参や大根・かぶ・かぼちゃなどから 緑黄色野菜 淡色野菜 トマトやきゅうりは皮や種を除く くだもの 鶏ささみから 鶏肉 全卵 赤身魚・さけ(まぐろ・かつおなど) 青背の魚(さんま・いわしなど) 豚肉・牛肉 レバー(鶏・牛・豚など) さば そのまま飲むのは1歳から</p>	だし
中期 (7~8ヶ月ごろ)	<p>うどん そうめん 乾麺を細かく折ってやわらかく茹でよく洗い塩分を落として細かく刻む</p>	<p>ごま(すったもの) 油脂類(バター・サラダ油など) 調理に少量から</p>	<p>キウイフルーツ ひじき もやし</p>	しょうゆ さとう みそ 塩
後期 (9~11ヶ月ごろ)	<p>パスタ類 弾力があるのでやわらかく茹でて細かく刻む</p>	<p>赤身魚・さけ(まぐろ・かつおなど) 青背の魚(さんま・いわしなど) 豚肉・牛肉 レバー(鶏・牛・豚など) さば</p>	<p>繊維がかための野菜はやわらかく煮て細かく刻む きのこ類 弾力があるので細かく刻む</p>	ケチャップ マヨネーズ
完了期 (12~18ヶ月ごろ)				カレー粉 酢 ソース

注意！ はちみつは、乳児ボツリヌス症を予防するため、満1歳までは使わないでください。※

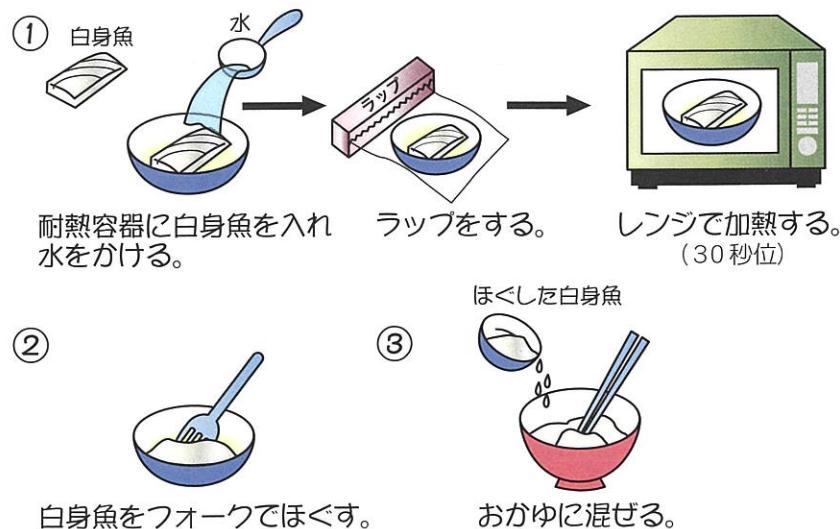
3. 作ってみよう！7～8ヶ月頃の離乳食

舌と上あごでモグモグつぶせるやわらかさにしましょう。少しずつからだをつくる栄養素のたんぱく質を含む食品をとり入れていきましょう。

刺身用の魚なら骨や皮を取る手間なく簡単！

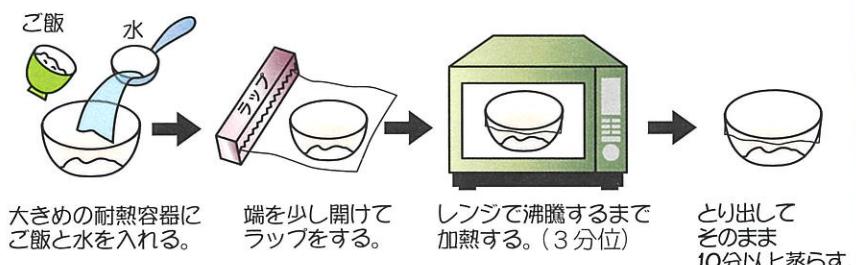
◆白身魚のおがゆ◆

材 料 (1人分)
白身魚(刺身) 1切
水 小さじ1
おがゆ 適量



おがゆの作り方

材 料 (1人分)
ご飯 15g 水 大さじ3
(出来上がり 60g位)



※各レシピの電子レンジは500Wを目安にしています。

冷凍野菜も上手に活用

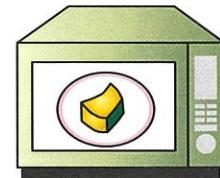
◆ささみのかぼちゃマッシュ◆

材 料 (1人分)

鶏ささみ 1/5本(10g) 冷凍かぼちゃ 1切 湯大さじ1

① ささみを加熱する。(調理法は下記参照)

② かぼちゃ

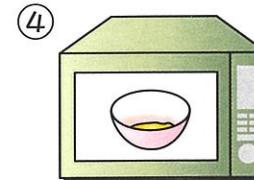


→
かぼちゃはレンジで加熱し(1～2分位)皮をとる。

③ かぼちゃ

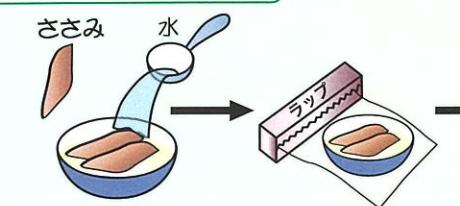


かぼちゃをフォークでつぶし、加熱して刻んだささみ肉と湯を加える。

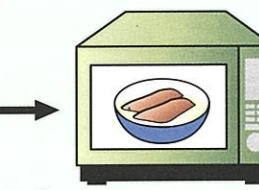


レンジで加熱する。(30秒位)

鶏ささみの調理法



1回分ずつ小分けにしてフリージングすると便利！



レンジで加熱する。(1分位)

ほぐしてから包丁で細かく刻む。初めての場合はすり鉢でするとなめらかになり食べやすくなる。

料理用の素材として、育児用ミルクを利用してみましょう。



パン粥やミルク煮などがおすすめ！



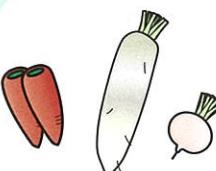
4. 野菜の味に親しもう！

赤ちゃんの頃からさまざまな野菜の味に慣れることで、味覚が成長していきます。また、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な野菜は、発達に必要な栄養素を多く含みます。

野菜の特徴に合わせて下ごしらえをして、お口の発達に合わせたやわらかさやつぶし方で、野菜大好きっ子を育てましょう。

この時期に食べられる野菜＆調理法

人参・大根・かぶ ほうれん草・小松菜・キャベツなどの根葉菜類



ブロッコリー



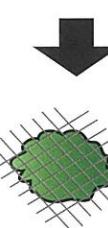
適当な大きさに切り、やわらかく茹でてから、つぼみ(花蕾)の部分をそぐように切る



皮をむき、茹でやすい大きさに切り、水から茹でる



やわらかく茹でたものをフォークを使って縦横におしつぶす



葉先のやわらかい部分を使い、熱湯でやわらかく茹でてから、水にさらす



縦横に包丁を入れて、細かく刻む



トマト
熱湯に入れて、皮がはがれたら水にとって皮をむく。(湯むき)種を除いて刻む

※必ず加熱しましょう。

ごぼうなど繊維がかための野菜は、11か月頃から練習しましょう。

やわらか野菜煮

(1人分)

- ・にんじん 10g
 - ・だいこん 10g
 - ・だし汁又はスープ1カップ (200ml)
- <作り方>

ランダムな刻みがモグモグの練習にピッタリ！

- ① にんじん、だいこんは皮をむき、大きめのひと口大に切り、だし汁等でやわらかく煮る
- ② ①の野菜をフォークで粗つぶしにする



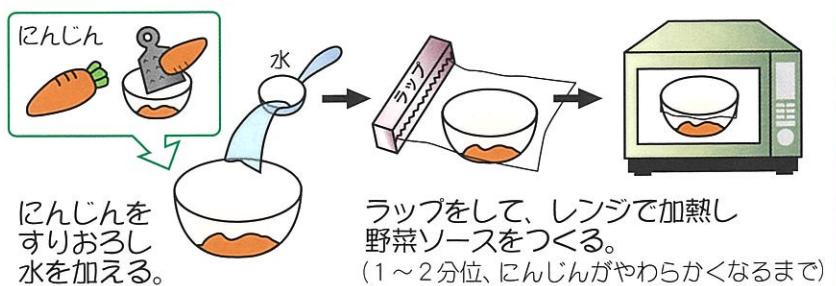
チーズを使って風味豊かに

◆蒸し豆腐野菜ソースかけ◆

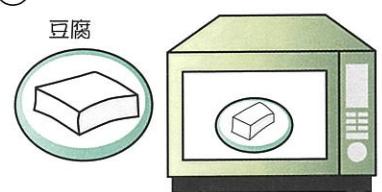
材 料 (1人分)

豆 腐	40g (1/8丁)	すりおろしにんじん	大さじ1
チーズ	8g (1/2枚)	水	大さじ1

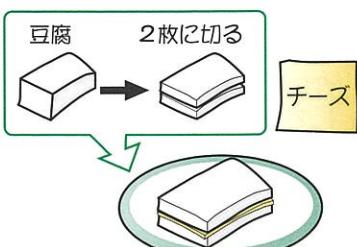
① 野菜ソースをつくる



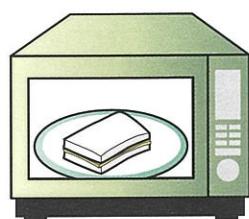
②



③



④



⑤



③の豆腐をラップして、レンジで加熱する。野菜ソースをかけて出来上がり。
(チーズが溶けるまで)

5. 7~8ヶ月頃の離乳食のポイント

●はじめての食材は1さじから●

はじめての食材は必ず加熱し、1さじからあげましょう。様子を見ながら量を増やしていきます。



●モグモグしやすくなるには…●

魚や野菜など舌ざわりがなめらかでないものは、ちょっとひと工夫で赤ちゃんが食べやすくなります。



●離乳食のバリエーションを増やそう●

それぞれの食材の味に慣れたら、いくつかの食材を組み合わせてもOK。さまざまな味や食感、香りなどを体験することで味覚が広がります。



●ベビーフードを上手に利用●

単品のほか、手作り離乳食と併用することで幅が広がりバリエティ豊かになります。忙しい時、外出する時などにベビーフードを利用するとよいでしょう。

種類が豊富です。
用途に合わせた選択!



11ヶ月になつたら

◆1歳ごろの栄養教室 離乳食から幼児食へのステップアップ

(おおむね11ヶ月以上の子どもの保護者対象)

日程など詳細はあだち広報・ホームページでご確認ください。

あ子さまの離乳食や食生活の相談・お問い合わせは

中央本町地域・保健総合支援課、
保健センター 管理栄養士へ

知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI