

おいしいね！ にこにこ離乳食



★目次★

1. 離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

1. 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

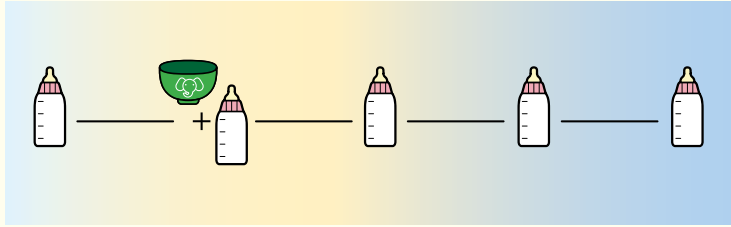


5~6か月ごろ



＜初期＞
★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。

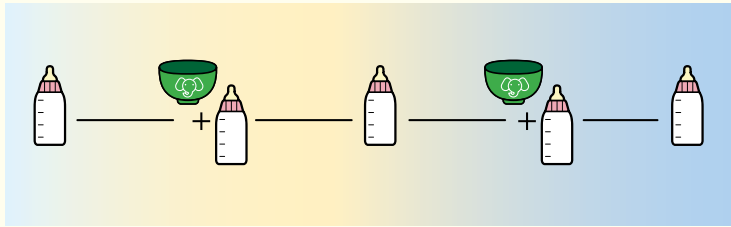


7~8か月ごろ



＜中期＞
★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。

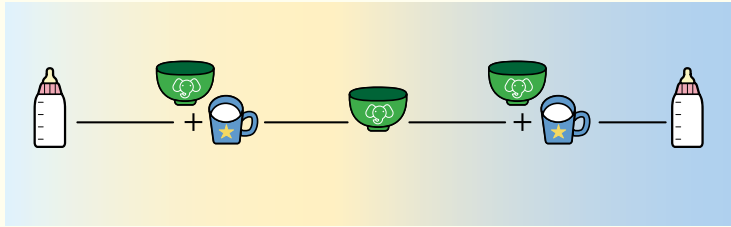


9~11か月ごろ



＜後期＞
★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か月ごろ

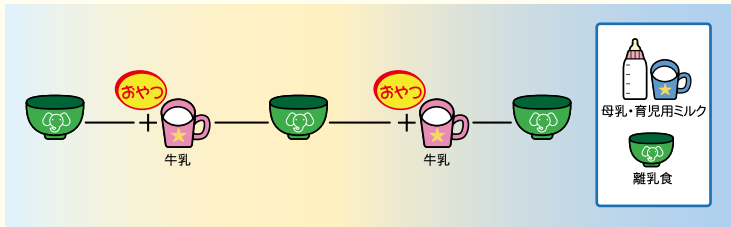
だんだんと、手づかみ食べが上手になるよ



＜完了期＞
★かたさ★
手づかみで食べられ、歯ぐきで
かみつせるくらい
(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回の食事と考えましょう。

●母乳・育児用ミルクは授乳のリズムに添ってあげましょう。



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か月ごろ)	米 いも類 パン	豆腐 白身魚 (かれい・たいなど)	緑黄色野菜 淡色野菜 トマトやきゅうりは 皮や種を除く	だし
中期 (7~8か月ごろ)	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	卵黄 しらす 湯通ししてから 固ゆでにした卵黄から ヨーグルト (プレーン)	鶏肉 鶏ささみから	しょうゆ さとう みそ 塩
後期 (9~11か月ごろ)	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	なっとう チーズ 牛乳 加熱して調理に 少量から	全卵 刺身ににぎりすし などの生ものは避ける	ケチャップ マヨネーズ
完了期 (12~18か月ごろ)	パスタ類 弾力があるのでやわらかく茹でて細かく刻む	豚肉・牛肉 レバー (鶏・牛・豚など) そのまま飲むのは 1歳から 牛乳	ひじき もやし 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 さば	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。

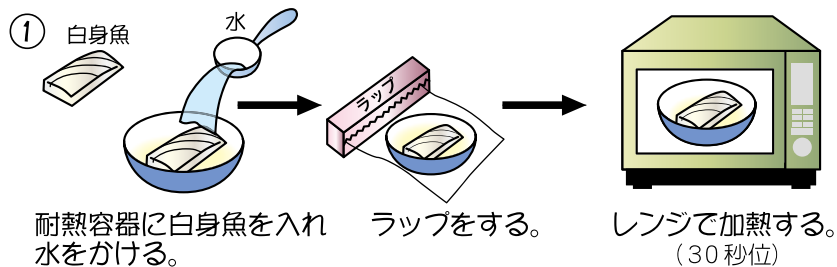
3. 作ってみよう! 7~8か月頃の離乳食

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す。

刺身用の魚なら骨や皮を取る手間なく簡単!

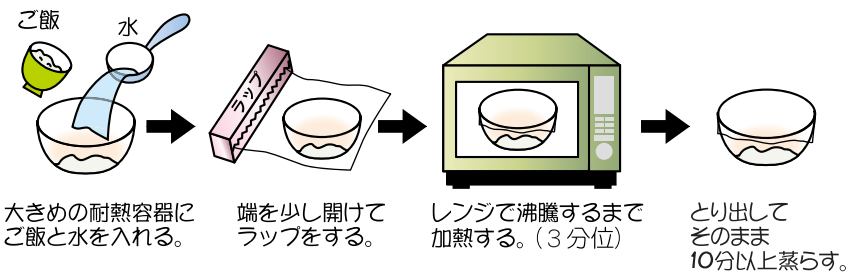
◆白身魚のおかゆ◆

材料(1人分)
 白身魚(刺身) 1切 おかゆ 適量
 水 小さじ1



おかゆの作り方

材料(1人分)
 ご飯 15g 水 大さじ3
 (出来上がり 60g位)



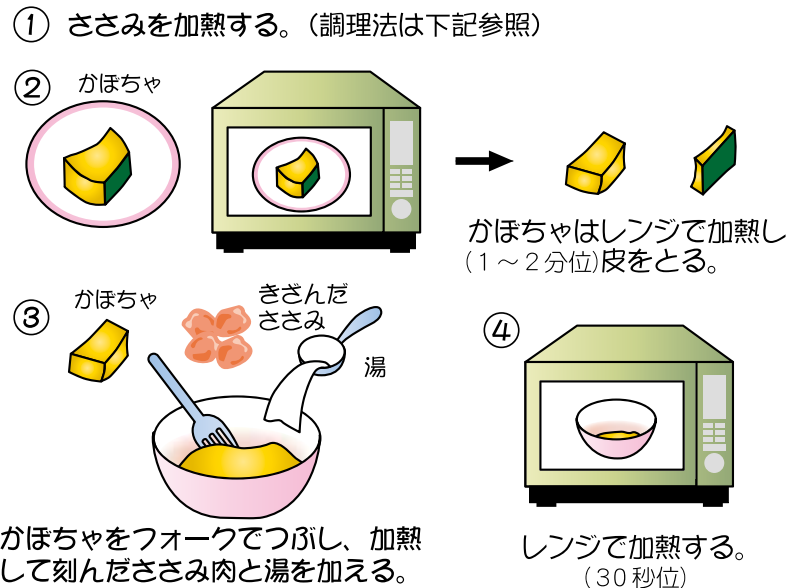
※各レシピの電子レンジは500Wを目安にしています。

冷凍野菜も上手に活用

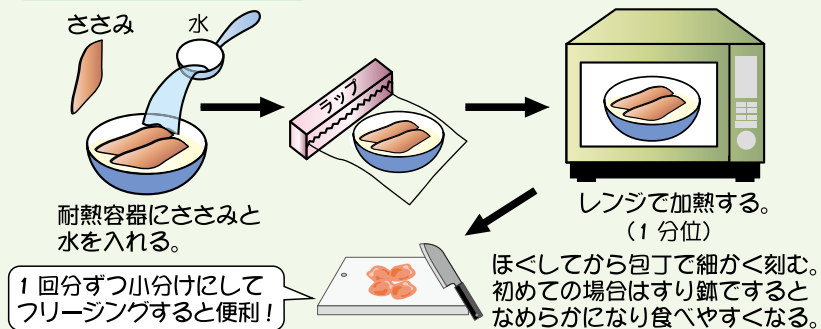
◆ささみのかぼちゃマッシュ◆

材料(1人分)

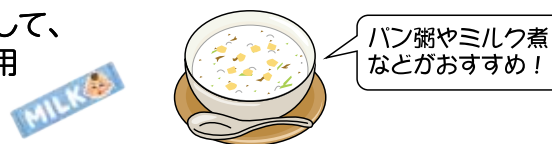
鶏ささみ 1/5本(10g) 冷凍かぼちゃ1切 湯大さじ1



鶏ささみの調理法



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。



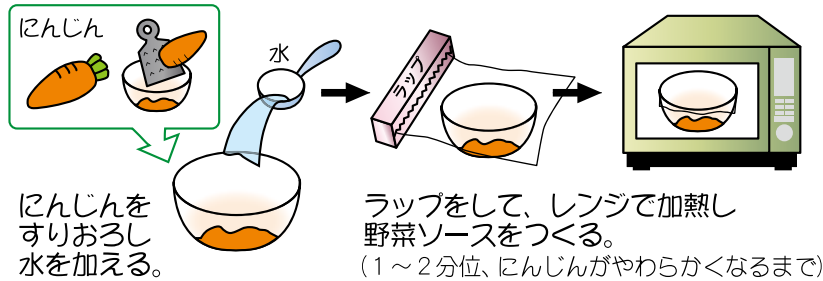
チーズを使って風味豊かに

◆蒸し豆腐野菜ソースかけ◆

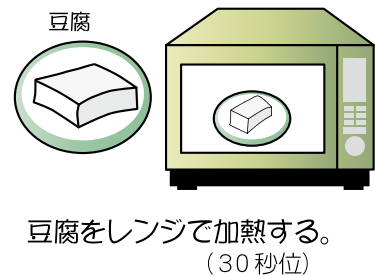
材 料 (1人分)

豆腐 40g (1/8 丁) すりおろしにんじん 大さじ1
チーズ 10g (薄切り1/2 枚) 水 大さじ1

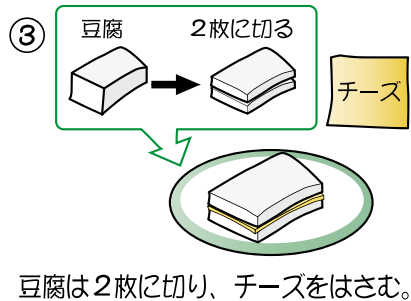
① 野菜ソースをつくる



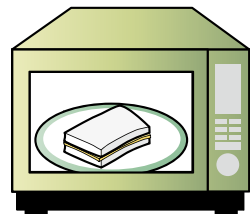
②



③

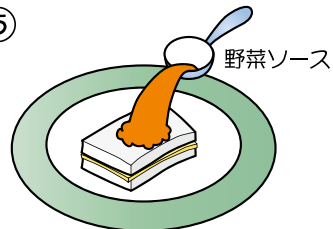


④



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



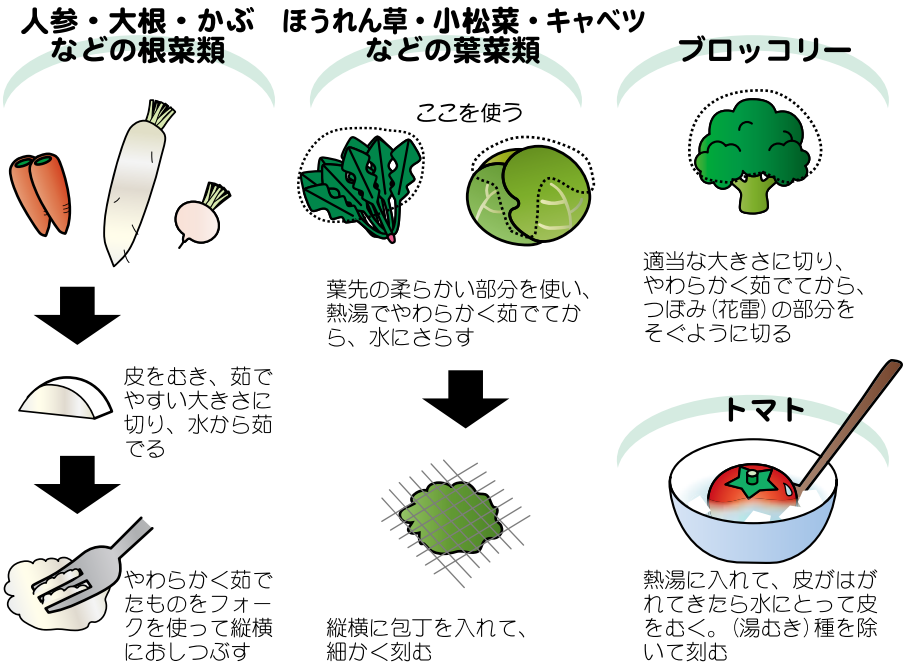
4. 野菜の味に親しまおう!



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、野菜大好き子を育てましょう。

この時期に食べられる野菜&調理法



※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>

- 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

ランダムな刻みがモグモグの練習にピッタリ!



7~8か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。



●モグモグしやすくするには…●

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ラ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を!



11か月になったら

◆ 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
(11か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。

お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