

はじめよう！離乳食

離乳食とは？

- ・ 母乳やミルクだけでは足りなくなる栄養素を補給する。
- ・ 母乳やミルク以外の味に慣れる。
- ・ 「吸う」から「食べる」ことを身につける。

規則正しい食習慣から生活習慣の基礎を身につけることが大事！

生涯、よくかんで食べるためには、乳幼児期に口の機能の獲得・発達が大事！



離乳食開始のサインは？※5～6か月ごろに見られます。

- ・ 首のすわりがしっかりして寝返りができる。
- ・ 5秒以上座れる。
- ・ スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。
- ・ 食べ物に興味を示す。

離乳食の開始や特定の食物摂取の開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。また、ビタミンD欠乏性くる病や鉄欠乏性貧血のリスクとなります。

適切な時期に離乳食を開始しましょう。

離乳食の進め方のポイントは？

- ・ 離乳食の資料に書いている進め方については、あくまで目安です。こどもの食欲や成長・発達やその日の体調を見ながら、焦らず進めていきましょう。
- ・ 食べる量が適切であるかどうかは、こどもの身長・体重が、おやこ健康手帳などに掲載されている乳幼児身体発育曲線のカーブに沿っているかどうかで確認しましょう。
- ・ 生活全体のリズムを整えて、空腹を感じられるようにしましょう。

気をつけて！ 離乳食の注意点

食物アレルギー

食後に、発疹・かゆみ・じんましん・嘔吐・下痢などの症状が出たら、食物アレルギーが疑われます。食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合、必ず医師の診断に基づいて進めましょう。

乳児の3大アレルゲン

鶏卵 乳製品 小麦

◎ 初めて口にする食品は1日1さじにして、医療機関が開いている午前中に与えましょう。食べたものを記録しておけば、何が原因でアレルギーを起こしたか、わかりやすいです。

衛生面

乳児は細菌への抵抗力が弱いです。

食器や調理器具はきれいに洗って熱湯消毒しましょう。

離乳食をつくる前は、手をきれいに洗いましょう。



その他

- ・ はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないようにしましょう。
- ・ 牛乳を飲ませるのは1歳以降にしましょう。ただし1歳前でも、少量を加熱して、離乳食の材料として使うことはできます。



倉敷市ホームページ「離乳食」
離乳食の進め方やレシピなどの情報や教室の案内もご覧いただけます。



@KURASHIKI_CITY_KENKOU

健康づくり課Instagram

10倍がゆやレーパーペーストの作り方、だしの取り方の動画もあります。

<お問い合わせ先>

倉敷市保健所 健康づくり課
電話番号:086-434-9820

令和7年4月7日 発行



離乳初期 (5~6か月ごろ)

そろそろ離乳食をスタートする時期です。
こどものペースで、ゆっくり焦らず進めよう。

離乳食の回数・時間 (時間は目安です) :授乳 :離乳食	◆離乳食:1日1回 6時 10時 14時 18時 22時 初めての食材は、医療機関が開いている午前中に与えましょう。	◆授乳の回数 離乳食後+こどもが欲しがるだけ (母乳・育児用ミルクのどちらの場合も)
--	--	--

1回あたりの目安量		食べ物の固さ・大きさ	歯の萌出と口の機能の目安
こどもの様子を見ながら、1日1回離乳食用スプーン1さじから始め、だんだんと量を増やしていく。		(例)にんじん なめらかにすりつぶした状態 (ペースト状・ヨーグルトくらい)	 口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。
穀類	つぶしがゆから始める		
野菜果物	【離乳食を始めて10日ごろ~】すりつぶした野菜なども試してみる		
たんぱく質性食品	【離乳食を始めて2週間ごろ~】つぶした豆腐・白身魚・固ゆでした卵黄などを与えていく		

ポイント

◆ この時期は、離乳食の舌ざわりや食感に慣れ、口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになることが目的。食べる量が少なくても、こどものペースで焦らずゆっくり進める。



食べる時の姿勢

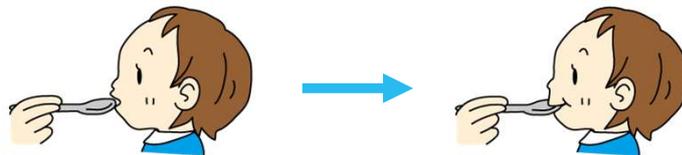
(ひとりずわりがまだ安定しないとき)



からだど首の角度がポイントです。
座ったときに、ひざが真っすぐになったり、足が浮いたりするイスは、食事には向きません。

離乳食の食べさせ方

口を閉じて取り込むためには、食べさせ方が大事！
こどもの目を見て、笑顔で「ごはんだよ」「おいしいね」と声をかけながらあげましょう。



平らなスプーンを下くちびるにのせ、口が開いて、上くちびるが閉じるのを待つ。

上くちびるで食べ物を取り込むのを待ってから、スプーンをゆっくり水平に引く。飲み込み終わったら、次のひとさじを。

一口量は
スプーンの1/3~1/2程度



この時期のスプーンの幅は、こどもの口の幅より狭く、平らな形状のスプーンにしましょう。

※ スプーン(食具)は、離乳食の段階やこどもの発達状況にあわせて変えていきましょう。



スプーンを口の奥まで入れたり、上あごにこすりつけたりしないようにしましょう。

よくあるQ&A

Q. 離乳食開始前に果汁は与えなくていいの？

A. 果汁は糖分が多いので、飲むと食欲がおさえられ、母乳やミルクの摂取量が減少することがあります。乳汁の摂取量が減ることで、成長に必要なたんぱく質や脂質、ビタミン・ミネラル類も減る恐れがあります。そのため、離乳開始前にあえて果汁などを与える必要はありません。

Q. 6か月ごろから食べられるお菓子やジュースがあるが、与え始めてもよい？

A. 食事が基本になります。与え過ぎると甘い味に慣れてしまい、食事が進まなくなることがあります。

離乳中期 (7~8か月ごろ)

1日2回食にステップアップ!
食事のリズムをつけていきましょう!

離乳食の回数・時間 (時間は目安です) :授乳 :離乳食	◆離乳食:1日2回 6時 10時 14時 18時 22時 	◆授乳の回数 母乳:離乳食後+こどもが欲しがるだけ 育児用ミルク:離乳食後+1日3回程度
------------------------------------	-------------------------------------	--

1回あたりの目安量		食べ物の固さ・大きさ	歯の萌出と口の機能の目安
穀類	全がゆ 50~80g	(例)にんじん 3~5mmの粒状に荒くつぶした状態	 もぐもぐ
野菜・果物	20~30g	 舌でつぶせる固さ (絹ごし豆腐くらい)	
魚	10~15g		
または 肉	10~15g		
または 豆腐	30~40g		
または 卵	卵黄1個~全卵1/3個		
または 乳製品	50~70g		

※ 上記の量はあくまで目安です。こどもの成長・発達・食欲にあわせて調節しましょう。

ポイント

- ◆ 離乳食を始めて1~2か月たち、ペースト状のものが上手に飲み込めるようになってきたら、1日2回食にして、舌でつぶせる固さに進める。
- ◆ 2回目の食事は今までの1/3量くらいから始めて、徐々に増やしていく。初めてあげる食品は午前中に与えるようにする。
- ◆ 少しずつ食べられる食材も増えてくるので、いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、多様な食品や調理法を取り入れる。家族の食事から味をつける前のものやうす味のものを取り入れてもよい。
- ◆ ペースト状の食品は食べられるのに、粒状の食品が混ざると嘔吐しそうになったり、吐き出したりする場合は、形態を**少し戻したり、徐々に進めたりして**飲み込む練習を重ねてから、再度試してみる。
- ◆ 舌の前の方で食べ物が取り込めるように、スプーンを口の奥まで入れない。

食べるときの姿勢

1人で座れるようになったら、食事用のイスを用意しましょう。



- ひざが直角になるように座り、足の裏全体が床(台)につく。
- 食べるときに姿勢が保てないときは、イスと体の間にタオルをはさむなどで調整する。
- 座ったときにひじが机につく程度の高さにする。

うす味を心がけよう

乳幼児期は味覚の基礎が作られる大切な時期です。生まれたときから『甘味、酸味、塩味、苦味、うま味』を感じるといわれています。母乳やミルクで育ってきた乳児は、味覚が敏感なためうす味でも満足できます。新鮮な旬の食材を選び、できるだけ素材のもつ味を知らせながら、味覚を育てていきます。初めは調味料は使わず、徐々に少量のしょうゆ・みそを使い始め、砂糖は少し後まで待ちましょう。

家族全員の健康のためにも、大人の食事もうす味を心がけましょう。(だしの取り方はP7参照)

よくあるQ&A

Q. 母乳やミルク以外の水分補給はどうすればいいの？

A. 7~8か月頃までは母乳やミルクで必要な水分は足りていると思われるので、必ずしも必要なものではありません。汗をかいたときや入浴後など喉が渇いているようであれば、水や茶(カフェインを含まないもの)などを与えましょう。

ジュースやイオン飲料、乳酸菌飲料は糖分や塩分を含むものが多いので、与えすぎると肥満やむし歯などの病気の原因になることもあります。病気や体調不良のとき以外はできるだけ与えないようにしましょう。

離乳後期 (9~11か月ごろ)

いよいよ1日3回食に!
慣れたら大人と同じ時間帯に、一緒に食べよう。

離乳食の回数・時間 (時間は目安です) :授乳 :離乳食	◆離乳食:1日3回 7時 10時 12時 15時 18時 (22時) 	◆授乳の回数 母乳:離乳食後+こどもが欲しがらだけ 育児用ミルク:離乳食後+1日2回程度
------------------------------------	---	--

1回あたりの目安量		食べ物の固さ・大きさ	歯の萌出と口の機能の目安
穀類	全がゆ90g~軟飯80g	(例)にんじん 5~8mmの粒状に荒くつぶした状態 歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)	かみかみ 歯や歯ぐきでつぶすことができるようになり、くちびるは左右非対称に動き、かんでいる方向によっていく。奥歯が生える時期が近づくと、奥の歯ぐきがふくらんでくる。
野菜・果物	30~40g		
魚	15g		
または 肉	15g		
または 豆腐	45g		
または 卵	全卵1/2個		
または 乳製品	80g		

※ 上記の量はあくまで目安です。こどもの成長・発達・食欲にあわせて調節しましょう。

ポイント

- ◆ 離乳食は決まった時間に与え、食事のリズムを大切に1日3回食に進める。3回食に慣れてきたら、大人と同じタイミングと一緒に食事をするようにしていく。ただし、こどもの胃腸への負担や生活リズムなどを考えて、3回目の食事は19時頃までに終わることが望ましい。
- ◆ 鉄が不足しやすくなるので、赤身の魚や肉、レバーなどを積極的に、大豆製品、卵もバランスよく取り入れる。ビタミンCと一緒に摂ると吸収率が上がるため、野菜を組み合わせる。
- ◆ 食べ物の固さや大きさのステップアップは、歯の生え方にあわせる。 ◆ コップ飲みの練習を始める。

コップ飲みの練習

ポイントは上くちびる!
すすり飲みができるように練習しましょう。



スプーンを使った練習



お皿を使った練習

ストローの使用はコップですすり飲みができるようになってからにしましょう。

遊び食べ

皿の中の食べ物を手でかき回したり、床に落としたり、食器をひっくり返したりするなど、遊んでばかりいて食べないこともあります。遊んでばかりでほとんど食べずに、食事時間が長くなるようであれば、遊びと食事の区別をつけるために、30分くらいで食事を切り上げて良いでしょう。



食事前エプロンをつけたり、机の下に新聞紙やビニールシートを敷いたりすると後片づけが楽になります。

手づかみ食べ



おにぎりにする野菜を大きくするなど手づかみしやすい工夫を!

手づかみ食べとは、食べ物を目で確かめて、手指でつかみ、口まで運び口に入れるという手と口の協調運動です。

- 目で、食べ物の位置や、食べ物の大きさや形などを確かめます。
- 手でつかむことによって、食べのかたさや温度などを確かめるとともに、どの程度の力で握れば適当であるかという体験を積み重ねます。
- 口まで運ぶ段階では、指しゃぶりやおもちゃをなめたりして手と口を協調させた経験が生かされます。

前歯を使ってかじり取り、自分なりの一口量を覚えられるまで、手づかみ食べを続けましょう。窒息予防にもつながります。

よくあるQ&A

- Q. フォローアップミルクって何? 与えたほうがいいの?
- A. フォローアップミルクは、母乳やミルクの代わりではなく、牛乳の代用として開発されたもので、9か月以降に使用できます。離乳食が順調に進んでいれば必要ありません。離乳食が順調に進まず、鉄欠乏のリスクが高い場合や適当な体重増加が見られない場合には、医師と相談した上で必要に応じて活用しましょう。

食べ始められる時期と食材の目安

※ 下記の表はあくまで目安です。

※ こどもの成長・発達にあわせて形態や加熱に注意して、いろいろな味を体験させましょう。

食材		離乳初期 5～6か月ごろ	離乳中期 7～8か月	離乳後期 9～11か月ごろ	離乳完了期 12～18か月ごろ
穀類 いも類	米	全かゆ(10倍がゆ→7倍がゆ→5倍がゆと固さを調整)		全かゆ→軟飯	軟飯→ごはん
	パン	食パン			
	麺類	うどん そうめん	マカロニ 細めのスパゲティ		
	いも	じゃがいも、さつまいも	さといも		
	その他		コーンフレーク オートミール	ホットケーキ クラッカー	
野菜 海藻類 果物	淡色野菜	だいこん、キャベツ、 かぶ、はくさい、たまねぎ	レタス、きゅうり、なす カリフラワー、ねぎ		
	緑黄色 野菜	かぼちゃ、にんじん トマト(皮なし)、 ブロッコリー(蕾の部分) ほうれんそう(葉先) こまつな(葉先)	ピーマン、さやいんげん さやえんどう、にら アスパラガス		食物繊維の多い野菜以外は、やわらかく煮れば ほとんどの食材を使うことができる
	海藻類		わかめ、のり		
	果物	バナナ、りんごなど			
たんぱく 質性食品 *十分に 加熱を して使う	魚	白身魚、しらす干し *しらす干しは、熱湯に通 して、よく塩抜きする	赤身魚、ツナ缶 *ツナ缶は、熱湯をかけて、 油分・塩分を抜く	青皮魚 貝類(やわらかい部分)	
	肉		鶏肉(脂肪の少ないささみ から使う)	豚肉、牛肉(脂肪の少ない赤 身から使う) レバー(鶏レバーがやわらか く、調理しやすい)	ハム、ウインナー *添加物や塩分の少ない もの。加熱して使う。
	大豆製品	豆腐、きな粉 *豆腐は、ゆでて使う	納豆(細かく刻む)、高野豆 腐(すりおろし、米かゆ、み そ汁などに入れ加熱して 使う)	大豆	油揚げ、がんもどき、生揚げ *油抜き(熱湯を回しかけ る)して使う
	卵	卵黄(固ゆで)	卵黄(固ゆで)→全卵		だし巻きたまごなどさま ざまな料理に取り入れる
	牛乳・ 乳製品		牛乳(調理のみOK) プレーンヨーグルト 塩分・脂肪の少ないチーズ		牛乳(飲用もOK)
調味料 *少量を使う	だし汁 *天然のだしがよい (だしのとり方はP7参照)	塩、しょうゆ、砂糖 みそ、酢	ケチャップ、マヨネーズ すりごま		

食物アレルギーについては、P1参照

授乳・離乳の支援ガイド実践の手引き(2019年改訂版より)

まだ早い！？避けたい食品

- ・ 加熱していない肉、魚、卵
- ・ わさび、からし、こしょう、にんにく、しょうがなどの刺激の強い香辛料
- ・ 漬物、つくだ煮などの塩分が多い食品
- ・ コーヒー、紅茶、緑茶、チョコレートなどの嗜好品

※ ナッツ類、豆類、もちなど(のどに引っかかりやすく、つまりやすいもの)

※ いか、たこ、こんにゃくなど(弾力があり、やわらかくなりにくく、かみにくいもの)

※の食品は、小さく切るなど工夫することで食べられるものもありますが、あげる場合は、窒息などに気をつけて、こどもの様子を見ながらあげましょう。

離乳食を作ってみよう！

10倍がゆ ～基本の作り方～



① 米は洗って水気を切る。
鍋に米と水(米:水=1:10)を入れ、
20～30分吸水させる。
火にかけてやわらかくなるまで煮る。

② おかゆをつぶしてなめらかにする。
ゴムべらやスプーンを使うと簡単に
裏ごせる。

※ つぶしにくいようなら、蒸らす時間
を長くしましょう。

③ おもゆ(おかゆの上澄み)で固さを
調節する。
(5～6か月ごろはヨーグルトくらい
の固さが目安)

10倍がゆ ～炊飯器で作る(コップがゆ)～



※ 炊飯器の種類や設定
によっては作れない
ことがあります。

① 米は洗って水気を切る。耐熱容器に
米と水(米:水=1:10)を入れ、
20～30分吸水させる。

② 米をしかけた炊飯器の中央に耐熱
容器を置き、通常通り炊く。

③ 炊き上がったら、おかゆをつぶして
なめらかにする。

5倍がゆ ～電子レンジでご飯から作る～



① 耐熱容器にごはん大さじ2を入れ、
水大さじ4をふりかける。ラップ
をふんわりかけ、5分加熱する。

② そのまま10分くらい置いて蒸らす。
(水分が足りないようなら、水を
足して加熱する。)

昆布だし

(昆布は水の重量の1～3%)

<作りやすい分量>
昆布:5cm四方
水:2カップ



① ぬらして固く絞った
布巾で昆布の表面の
ゴミや汚れを取る。



② 鍋に水と昆布を入れて
火にかける。
火にかける前に、1時間
ほど浸水させておいて
もよい。



③ 沸騰する直前に昆布
を取り出す。

野菜だし

<材料>

じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、だい
こん、にんじん、かぶなど
★アクの少ない野菜がおすすめ



① 野菜3～4種類を使用し、よく洗って皮を
むく。



② 適当な大きさに切った
野菜と野菜が浸るくら
いの水を鍋に入れ、火
にかける。沸騰したら
弱火でコトコト煮る。



③ 野菜がぐたぐたに煮え
たら、ザルでこす。

かつおだし

(かつおは水の重量の2～4%)

<作りやすい分量>
かつお:10g
水:2カップ



① 鍋を火にかける、沸騰し
たらかつお節を入れて
火を止める。



② 浮いてくるかつお節
を軽く押さえながら
1分ほど置く。



③ 別の鍋にザルをのせ、
ぬらして固く絞った布
巾かキッチンタオルを
敷いて汁をこす。

青魚アレルギーの場合、ごくまれにかつおだしでアレルギーを起こすことがあります。最初は昆布だしか野菜だしから始めましょう。

離乳食の保存方法

製氷皿やアルミカップなどに小分けして冷凍しておく、1個ずつ使えて便利です。

★1週間以内には使い切ろう。 ★しっかり加熱して使おう。



離乳初期(5~6か月ごろ) ~基本の作り方~

野菜(にんじん、じゃがいも)のマッシュ

繊維の多い野菜などは繊維を断ち切るように切ると、ゆで時間が短縮でき、つぶしやすいです♪



① 野菜をやわらかくゆでる。



② 熱いうちに裏ごす。



③ だし汁で固さを調節する。

だし汁がないときは、野菜のゆで汁でもOK! フロッコリー、青菜、かぼちゃなどを裏ごしして混ぜてもいいですよ。

豆腐のすりつぶし



材料(1人分)
絹ごし豆腐……………20g
だし汁……………大さじ1

作り方

- ① 耐熱皿に絹ごし豆腐とだし汁を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で約20秒加熱する。
- ② ①をすりつぶす。

おかゆや野菜を食べられたら豆腐や白身魚をあげてみましょう。しっかり火を通すことを心がけて。

ベビーフードの上手な活用

用途にあわせて上手に選択を

そのまま主食やおかずとして与えられるもの、調理しにくい素材を下ごしらえしたもの、家庭で準備した食材を味つけするための調理ソースなどがあり、用途にあわせて種類も多様である。外出や旅行のとき、時間のないとき、メニューを一品増やすとき、メニューに変化をつけるときなど、用途に応じて選択する。

料理や原材料が偏らないように

品名や原材料を確認して、主食を主とした製品を使う場合には、野菜やたんぱく質性食品の入ったおかずや、果物を添えるなどの工夫をする。

開封後の保存には注意

表示をよく読んで適切に使用する。衛生面の観点から、食べ残しや作り置きは与えない。

こどもの月齢や固さのあったものを選び、与える前には一口食べて確認を

こどもに与える前に一口食べてみて、味や固さを確認する。こどもの食べ方をみて、固さなどが適切かを確認する。

離乳食を手づくりするときの参考に

ベビーフードの食材の大きさ、固さ、とろみ、味つけなどが、離乳食を手づくりする際の参考になる。

野菜粉末(1袋約2g)



既定量の湯で溶く。

3パターンにアレンジ

離乳初期



アレンジ①
昆布だしで薄めて簡単スープに。

離乳初期



アレンジ②
いものマッシュにかけて、野菜ソースに。

離乳中期



アレンジ③
いものやわらか煮にかけて、野菜ソースに。

レバーペースト

3パターンにアレンジ

離乳後期



アレンジ①
牛乳に浸した食パンに塗る。粉チーズをかけ、レンジで加熱。

離乳後期



アレンジ②
おかゆに角切りにんじんとレバーペーストを加える。

離乳完了期



アレンジ③
そのまま食パンに塗って、レバーサンドに。

離乳中期(7~8か月ごろ)向け

ほうれんそうのミルクパンがゆ

材料(1人分)

ほうれんそう(葉先)・・・20g
食パン(耳なし)・・・30g
(6枚切り1/2枚)
調乳したミルクまたは牛乳
・・・100ml



作り方

- ① ほうれんそうの葉先をやわらかくなるまでゆで、みじん切りにする。
- ② 食パンは手で細かくほぐす。
- ③ 鍋に①、②、調乳したミルクを入れ、とろとろになるまで煮込む。

粉ミルクは、商品によって溶かす湯と粉の分量が違います。商品にあわせた割合で溶かしましょう。

ゆでたほうれんそうを冷凍し、おろし金でおろせば、包丁を使ってみじん切りにする手間が省けます。

たまご納豆リゾット

材料(1人分)

納豆・・・・・・・・・・・・大さじ1
お好みの野菜みじん切り・・小さじ2
水・・・・・・・・・・・・100ml
ごはん・・・・・・・・・・・・30g
溶き卵・・・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・・・少々



作り方

- ① 鍋に水、細かく刻んだ納豆、好みの野菜を入れて中火で煮る。
- ② ごはんを加えて、食べやすい固さになるまで煮る。
- ③ 溶き卵を加えて、かき混ぜ、ひと煮たちさせ、少量の塩を加えて味をととのえる。

臭みの少ない納豆から試してみましょう。ひきわり納豆を使うと、刻む手間が省けます。

※ 粒がかたければ、袋に入れて、手で押しつぶして使いましょう。

離乳後期(9~11か月ごろ)向け

野菜とあじの含め煮

材料(1人分)

あじ・・・・・・・・・・・・15g
じゃがいも、なす・・・・各15g
にんじん・・・・・・・・・・・・5g
グリーンピース・・・・・・・・3g
だし汁・・・・・・・・・・・・200ml
水溶きかたくり粉・・・・適量
(かたくり粉、水・・・各小さじ1/2)



作り方

- ① あじは皮と骨を除き、みじん切りにし、さらに包丁で細かくたたき、ひき肉状にする。
- ② じゃがいも、にんじん、なすは皮をむき、7~8mm角に切る。なすは水にさらす。グリーンピースは、ゆでて薄皮をむき、半分に切る。
- ③ 鍋にだし汁、じゃがいも、にんじんを入れ、弱火で煮る。やわらかくなってきたら、あじ、なす、グリーンピースを加え、さらに煮る。水溶きかたくり粉でとろみをつける。

あじ以外の魚も使えます。少量なので、刺身の魚を使うと便利です。野菜は家にあるものを活用しましょう。冷凍食品のミックスベジタブルを使うと便利です。

少量の塩やしょうゆ、みそ、ケチャップを使って、味付けに変化をつけてもOK!

野菜グラタン

材料(1人分)

じゃがいも・・・・・・・・・・・・15g
にんじん・・・・・・・・・・・・10g
ブロッコリー・・・・・・・・10g
バター・・・・・・・・・・・・2g
小麦粉・・・・・・・・・・・・小さじ1/4
調乳したミルクまたは牛乳
・・・・・・・・・・・・大さじ1
粉チーズ・・・・・・・・・・・・小さじ1/2



作り方

- ① じゃがいも、にんじんは5mmの角切り、ブロッコリーは粗いみじん切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約1分加熱する。
- ③ 別の耐熱皿にバター、小麦粉を入れ、ラップをせずに電子レンジで約30秒加熱する。よく混ぜながらミルクを加えて、さらに約30秒加熱する。②を加えて混ぜ、粉チーズをふり、さらに約30秒加熱する。

すべて電子レンジでできるので、簡単! 湯通ししたツナや鶏ささみを入れてもおいしくできます。

取り分けレシピ

取り分け食とは、大人の食事を作る過程でこどもの月齢にあわせた離乳食を作ることです。大人用とほぼ同時にできあがるので、家族と一緒に食卓を囲み、同じようなものを食べられるため、「おいしさ」や「うれしさ」を感じ、食べ物への興味や自分で食べようとする意欲にもつながります。



取り分けのポイント

- ① 大人のメニューを作るとき、こどもが食べられる食材を入れるようにしましょう。
- ② 「できあがりをつぶす・きざむ」「更に加熱して軟らかくする」など、食べやすくするひと手間を加えましょう。
- ③ 味付け前に取るか、できあがりの味を薄めるなどして味が濃くならないように気をつけましょう。

家族みんなで
食事内容や味付けに
気をつけましょう！！

大人メニュー

たらのホイル焼き

材料(1人分)

たら……………1切れ
にんじん……………20g
しめじ……………6本
こまつな……………2枚
酒……………大さじ2
ポン酢……………少々
レモン……………少々

作り方

- ① にんじんは皮をむき、輪切りにする。しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。こまつなは根元を落とし、3cm長さに切る。
- ② アルミホイルにたらと野菜をのせ、酒をふって包む。オーブトースター(中火)で5分蒸し焼きにする。火が通ったらアルミホイルごと皿に盛り、ポン酢をかけ、輪切りにしたレモンを添える。



離乳初期

白身魚のすりながし



材料(1人分)

たら……………1/5切れ
だし汁……………大さじ1
水溶きかたくり粉…小さじ1
(かたくり粉:水 = 1:1)

作り方

- ① 調理前の大人メニューの材料から食材を取り分ける。たらをゆでてしっかり火を通す。皮と骨を除き、身をほぐし、すり鉢で細かくすりつぶす。
- ② 耐熱皿に①、だし汁、水溶きかたくり粉を加え、ラップはせずに電子レンジ(600W)で約20~30秒加熱し、とろみをつける。

離乳中期

白身魚とにんじんのトロトロ煮



材料(1人分)

たら……………1/5切れ
にんじん(輪切り)…1枚
だし汁……………大さじ2
水溶きかたくり粉…小さじ1

作り方

- 調理前の大人メニューの材料から食材を取り分ける。
- ① たらをゆでてしっかり火を通す。皮と骨を除き、身を細かくほぐす。
- ② にんじんはゆでてみじん切りにする。
- ③ 耐熱皿に①、②、だし汁、水溶きかたくり粉を加え、ラップはせずに、電子レンジ(600W)で約30~40秒加熱し、とろみをつける。

離乳後期

白身魚の野菜みそおじや



材料(1人分)

たら……………1/5切れ
にんじん(輪切り)…1枚
しめじ……………3本
こまつな……………1/2枚
ごはん……………50g
水……………1/2カップ
みそ……………少々

作り方

- 調理前の大人メニューの材料から食材を取り分ける。
- ① たらをゆでてしっかり火を通す。皮と骨を除き、身をほぐす。
- ② 取り分けた野菜は粗みじん切りにする。
- ③ 鍋に①、②、ごはん、水を入れ一煮し、みそで味を付ける。
※水分が蒸発してしまう場合は、水(分量外)を少量加える。

離乳完了期

ミニたらのホイル焼き



材料(1人分)

たら……………1/3~1/2切れ
にんじん(輪切り)…1枚
しめじ……………3本
こまつな(葉先)…1枚
ポン酢……………少々

作り方

- 調理前の大人メニューの材料から食材を取り分ける。
- ① たらをゆでてしっかり火を通す。皮と骨を除き、身をやや大きめにほぐす。
- ② 野菜はゆでて1cm角に切る。
- ③ アルミホイルに具材をのせて皿に盛り、ポン酢をかける。

幼児期前半 (1歳半~3歳ごろ)

朝・昼・夕ときちんと食べることで
生活のリズムをつくります。

ポイント



- ◆ 離乳食を卒業しても、すぐには大人と同じものは食べられません。
1歳半では、こどもの歯はまだ生えそろっておらず、かむ力は弱い。また、消化・吸収機能も発達途中。
- ◆ 3歳ごろまでは、『幼児食』という考え方で食材や調理形態に工夫が必要。
『大人の食事より軟らかめに、うす味で、食べやすく』が基本。
- ◆ 食事量は「1歳半ごろで大人の1/2」「3歳ごろで大人の2/3」を目安に与える。
- ◆ 『間食(おやつ) = 甘いお菓子やジュース』ではありません。果物・芋類など不足しがちな食品を選んで与える。(間食についてP5参照)
- ◆ よくかんで、ゆっくり食べる習慣を身につけていく。

食べにくい食材はひと工夫を

肉

薄切り肉は食べにくいので、たたいたり切ったりする。ひき肉は、あんかけや煮込みハンバーグなどにすると食べやすい。



魚

ホイル焼きなどにすると、パサパサしにくいので食べやすい。



葉野菜

繊維があり食べにくいので、加熱してやわらかくする。



根菜

細かくしたり薄くしたりするよりも、形のあるやわらかいものの方がかみやすい。



よくあるQ&A

Q. 好き嫌い・ムラ食い・こだわりが激しく困っています。

A. 食べたがるものばかりを食べたいときに与えると、生活リズムが乱れたり栄養が偏ったりします。嫌いなものを決めつけたり、食べないとあきらめたりせず、無理強いせず、根気よく励まし、褒めて成長を待ちましょう。

- ・ 苦手な食品は味つけ、切り方など食べやすい調理の工夫をしましょう。
- ・ いろいろな味を体験させましょう。
- ・ 元気よく遊びお腹を空かせ、生活のリズムをつくりましょう。
- ・ 食べ物に興味をもたせ、食事はうれしく、楽しいものであることを教えましょう。
- ・ 家族で一緒に食卓を囲み身近な人がおいしそうに食べる姿を見せていきましょう。



6つのこ食

「共食」に対して、1人で食事することを「孤食」といいます。「孤食」以外に、社会環境やライフスタイルの変化とともに様々な「こ食」がみられるようになってきました。

孤食



1人で食事をする事です。
会話がなため、コミュニケーション能力や食事のマナーが育ちにくくなります。

濃食



味の濃いものばかり好んで食べる事です。
素材の繊細な味や香りなどを感じ取る味覚などが育ちにくくなります。

個食



家族で同じ料理を食べず、それぞれが好きなものを食べる事です。
協調性が育ちにくくなります。

小食



食べる量が少ない事です。
必要な栄養素が足りず、無気力になったり、代謝が悪くなったりします。

固食



自分の好きなものばかり食べる事です。
好き嫌いが改善されにくく、栄養バランスが偏りやすくなります。

粉食



パンやパスタなど粉を使った主食を好んで食べる事です。
米食と比べるとエネルギーも高く、おかずも脂肪などが多くなり、栄養が偏りがちです。

むし歯を予防しよう！

ポイント

- ◆ こどもの歯は全部で20本。全て生えそろうのは、2歳半～3歳ごろ。
- ◆ 規則正しい食習慣がむし歯予防につながる。 ◆ 歯みがき習慣をつける。
- ◆ 1歳ぐらいになったら、かかりつけ歯科医院をもって、歯科健診を受けましょう。3～4か月に1回、歯科健診とフッ素塗布をしましょう。
- ◆ こどもだけでなく、身近な大人も、少なくとも半年に1回以上は歯科健診を受けましょう。

むし歯菌の感染

むし歯菌などの口の中の細菌は、一番身近で世話をする親から、唾液を介して伝播することが多いといわれています。ただし、『むし歯菌がうつる＝むし歯ができる』わけではありません。周囲の人が自分の口の中のケアを行ったり、こどもへの糖分のコントロールや歯みがきの習慣づけを行ったりすることが大切です。過度に感染を恐れることなく、親子のスキンシップを大切に、食事を楽しむ雰囲気も忘れないようにしましょう。

口のケア

歯が生える前 口の発達が進められるので、おもちゃなどは清潔にして与える。
保護者のひざに仰向けに寝かせ、こどもの口元や口の中をさわることから始め、口の中を観察する習慣をつける。

歯が生え始める 歯ブラシを遊び感覚で持たせる。
※ 事故防止のため、大人が見守る中、必ず座らせて行いましょう。
水で濡らした綿棒や軟らかいガーゼなどで歯の表面をやさしくぬぐってあげる。

上の前歯4本が生えるころ 綿棒やガーゼから歯ブラシに切り替える。



歯みがきのポイント

- 仕上げみがきの基本姿勢は、こどもの口が見やすく、頭を安定させるために、寝かせみがきにする。
- 仕上げみがき用の歯ブラシは、えんぴつを持つように軽く持ち、小刻みに動かす。
- こどもが嫌がらなければ、フッ化物配合歯磨剤を使う。



上唇小帯にあたりと痛いので、上の前歯をみがくときは、大人の指でガードして歯と歯ぐきの境目をみがく。

歯ブラシの選び方

仕上げみがき用とこども用の2本準備しましょう。

こどもの前歯2本分ぐらいの長さ

仕上げみがき用



こども用

こちらも参考に / 子どものための歯みがき講座(約6分間)



フッ素

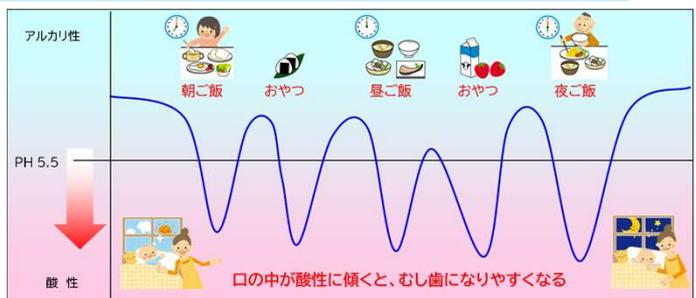
フッ素は歯の質を強くする自然元素のひとつです。フッ素は、毎日の食事で摂取している必須栄養素のひとつでもあり、歯質を強化する効果が高いため、世界各国で利用されています。



フッ素の効果

- 歯の質を強くする。
- 歯の再石灰化を促進する。
- むし歯菌の活動を抑制する。

食事・間食間隔と口の中の酸性度の変化



- 『間食(おやつ)＝甘いお菓子やジュース』ではありません。食事の一部と考え、栄養のあるものを与えましょう。(間食についてP5参照) 水分補給は、水や茶(カフェインを含まないもの)にしましょう。
- 水や茶以外のものを食べたり飲んだりすると、口の中は酸性に傾き、歯のカルシウムが溶け出しますが、しばらくすると唾液の作用で再石灰化され、もとの状態に戻ります。口の中が酸性に傾く状態が続くと、むし歯になりやすくなります。
- 寝ている間は、唾液の作用が弱まり再石灰化が不十分になるので、むし歯になる危険性が高くなります。



倉敷市ホームページ「歯・口」
歯と口の健康についての
情報がご覧いただけます。