

『離乳食』について

☆…乳児健診試食レシピ

離乳食とは母乳やミルク以外の食物に慣れて幼児食へと移行していくことです。赤ちゃんの発育やペースに合わせて、ゆっくり、楽しんで始めていきましょう。

1回食・健診時の集団会場での試食（5・6ヶ月頃から）

最初は何でもなめらかにすり潰した状態のものからスタートです。固さの目安はヨーグルト状やポタージュ程度です。赤ちゃんによっては、慣れないものが口に入るので、舌で押し戻すことがあります。これはよくあることなので問題ありません。少しずつ上手にごっくんできるようになります。

誤嚥を防ぐためにも、スプーンは喉元のほうではなく下口びるにのせ、上口びるがとじるのを待ちます。また、この時期は素材の味を覚える時期です。最初は食材を色々と混ぜず、単品であげてみましょう。

☆10倍がゆ

<材料>

- ・米
- ・水

<他の作り方>

- ①米はとぎ、鍋に米と10倍より少し多めの水を入れて、約30分置く。
 - ②蓋をずらして強火にし、沸騰したら弱火にし、蓋を少しずらし約60分炊く
 - ③炊けたら火を止め、約10分蒸らす。④③を熱いうちにすりつぶす。
- ①鍋に、よくほぐしたご飯と水（5倍）を入れる。
 - ②蓋をして中火にかけ、沸騰したら弱火にして約20分煮て火をとめ、約1分間蒸らす。
 - ③②を熱いうちにすりつぶす。

☆野菜スープ（スープ以外にも、だし汁の代わりに使えます）

<材料>

- ・じゃが芋
- ・人参
- ・玉ねぎ
- ・キャベツ

- ①じゃがいも、にんじん、たまねぎは皮をむき適当な大きさに切る。
 - ②なべにたっぷりの水と①を入れ火にかける。
 - ③沸騰したらざく切りにしたキャベツを入れ弱火にしてよく煮る。
- ※野菜は、1～2種類でもかまいません。

※野菜スープやだし汁は冷まして製氷皿に入れて冷凍しておく、少しずつ使えて便利です。



☆マッシュポテト

<材料>

- ・じゃが芋
- ・野菜スープ

- ①じゃが芋を柔らかく茹でて熱いうちに目の細かい金ざる等でこす。
（野菜スープ作成時のじゃが芋でも可）
- ②①に、野菜スープを入れてのばす。

☆人参のマッシュ

<材料>

- ・人参
- ・野菜スープ
- ・マッシュポテト

- ①人参を柔らかく茹でて熱いうちに目の細かい金ざる等でこす。
（野菜スープ作成時の人参でも可）
- ②①に、野菜スープを入れてのばし、マッシュポテトでとろみをつける。
※マッシュポテトはなくてもかまいません。

☆ほうれん草の裏ごし煮

<材料>

- ・ほうれん草
- ・野菜スープ

- ①ほうれん草の葉先を柔らかく茹でて、目の細かい金ざる等で裏ごしして繊維が残らない様にする。
- ②鍋に①と野菜スープを入れ、煮立ったら、少し煮詰めて火を止める。

2回食（生後7・8ヶ月頃から）

上手に「ごっくん」が出来るようになってきたら、舌で食べ物を潰すようになっていきます。よく口が動かせるように、お母さんも赤ちゃんの前で、「もぐもぐ」とお手本を見せてあげて下さいね。

食品の形態も、ペーストではなく、少しつぶつぶ⇒みじん切り⇒約3mm角⇒約5mm角、約7mm角と、だんだん大きくしていきますが、柔らかさは、舌で潰せる豆腐ぐらいの固さが目安です。また、素材だけの味にもちょっと飽きてくる頃なので、調味料をほんの少しだけ使って、風味をつけてみましょう。

※味噌じだての煮込みうどん

材料

- ・乾麺(15g)
- ・とりささみ(10g)
- ・ほうれん草(10g)
- ・白菜(10g)
- ・だし汁(50cc)
- ・味噌(1g)

- ①乾麺(うどん)は、茹でる前に、5mmぐらいに短く折っておく。
- ②①を、標準の湯で時間より長く、くたくたになり箸でちぎれるくらいまで茹でる。
- ③ほうれん草と白菜は、茹でてみじん切りにする。
- ④とりのささみは、冷凍してすりおろすか、茹でてから細かくみじん切りにする。
- ⑤鍋に、②、③、④とだし汁を入れ、中火にかけ、煮たってきたら溶かした味噌を加えてひと煮立ちさせる。

※だし汁（鯉節と昆布の合わせだし）

<材料>

- ・昆布
- ・鯉
- ・水

- ①長さ5cm程の昆布を2枚用意し、表面をきれいな濡れ布巾で拭き、キッチンばさみでいくつか切り込みを入れる。
- ②小鍋に500mlの水と①の昆布を入れ、中火にかけて沸騰直前で火を止めてこす。
- ③②に、鯉節約10gを加え、弱火にかけて沸騰直前で火をとめてこす。

3回食（生後9ヶ月～11ヶ月頃）

食べる量も増えてきて、母乳やミルクの量も少しずつ減ってきた頃です。形のある柔らかいものを歯ぐきで潰せるようになってきます。(煮崩れるちょっと前のじゃがいもをイメージすると良いでしょう。)

3回食になると、幼児食への移行期が近づいてきます。離乳食の時間帯を、少しずつ朝、昼、夜の時間帯へと変えてゆきましょう。この頃になると、1人で食べるよりは家族の誰かと食べると、より、食が進むようにもなります。また、大人のをちょっと変えた『取り分け食』も出来るので、調理も楽になります。煮物などは、1度ゆでこぼして味を薄くし、更に柔らかく煮て、与えることが出来ます。「あく」や、くせが強いものは避け、味付けも濃くならないように気をつけて下さいね。

※レシピについて※

離乳食は、赤ちゃんによって食べる量が大きく異なります。

5・6ヶ月頃、離乳食の一日目は、おかゆ1さじ（離乳食用スプーン）からはじめ、赤ちゃんの様子を見ながら、2さじ、3さじと徐々に増やしていき、おかゆに慣れてきたら野菜のペーストも足していきます。離乳食を初めて1ヶ月経つ頃の量としては、おかゆが50cc、おかずの野菜が、全体で20～30g程です。

たんぱく質が入る場合は、1日あたり、5～10gからはじめます。たんぱく質を含む食事の目安量については、同封のチラシ『離乳食をはじめましょう』を参考にして下さい。

たとえ赤ちゃんが離乳食を食べてくれなかったとしても、9ヶ月になるまでは、栄養は、母乳やミルクでしっかりとしているので、量が食べられなくても全く問題ありません。

大切なのは、食事の雰囲気を楽しむこと、口を動かす咀嚼の練習なので、月齢に合わせて、様子を見ながら練習して行って下さいね。

<よくある質問 Q&A>

Q1 ベビーフードを利用してもよいですか。

A1 問題ありません。

外出時や、お母さんが大変な時などに使うと便利です。ベビーフード単品でなく、ゆで野菜と和えたりして、上手く組み合わせて使えとさらによいですね。味が濃い場合もあるので、必ずお母さんが味見をしてから赤ちゃんにあげましょう。開封したものは必ずその時に使いきるようにし、量が多いものは、あらかじめ別の容器やラップなどにとっておき、冷凍保存しましょう。冷凍したものは、1週間を目安になるべく早く使用します。

Q2 フリージングの時に気をつけることはありますか。

A2 以下の点に注意して下さい。

- ①冷凍する前に、よく冷ます。
- ②1度解凍したものは、絶対に再冷凍しない。
- ③フリージングしたものは、1週間程で使い切るようにする。

※1週間の理由…赤ちゃんは食べる力がどんどんついてきます。あまり長い間、同じ形態をあげるのは、せっかくの成長を妨げてしまいます。赤ちゃんに合わせて形態の変化をつけてゆきましょう。また、離乳食は調味量が少なく少量のため、痛みやすいです。大人よりも赤ちゃんは抵抗力が弱いので、1週間程で使い切るのが良いですね。



Q3 離乳食に向かない食品はありますか。

Q3 以下の表を参考にして下さい。

	5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～18ヶ月
青魚（サバ、カツオ等）	×	×	△	○
いか・たこ・かまぼこ	×	×	×	×
そば	×	×	×	×
こんにやく	×	×	×	×
はちみつ	×	×	×	○
牛乳	×	調理用（加熱して使用）	調理用（加熱して使用）	○

Q4 9ヶ月を過ぎたらフォローアップミルクを使用した方がよいですか。

A4 9ヶ月頃から使えますが、育児用ミルクから必ず切り替えなければいけないものではありません。

離乳食が順調で、特に痩せていたり貧血症状があったりということであれば、必要ありません。3歳までと表示されていますが、1歳のお誕生日を過ぎたら、育児用ミルクから牛乳に切り替えていきましょう。

☆離乳食について気になることや分からないことがあれば、いつでも保健センターにお電話下さい。

また、毎月、保健センターや集会施設で、相談事業を行っております。

詳しくは、同封の「小金井市「母と子」の保健事業のご案内」をご覧ください。

お問合せ

小金井市福祉保健部健康課

小金井市貫井北町5-18-18

電話 042-321-1240