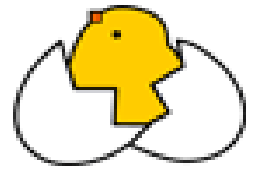
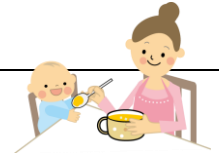


ひよこ学級

～ 離乳食(5～6か月頃)の進め方 ～



母乳やミルクを飲むことしか知らなかった赤ちゃんが、「食べる」ことを覚え、食事から栄養をとれるようになっていく過程を「離乳」といいます。その練習期間に赤ちゃんが食べるのが離乳食。お子さんの様子を見ながらペースト状のものから、少しずつ固さを加えて、徐々に形のあるものへ進めていき、およそ1年の期間をかけて完了していきます。



| | | |
|-------------------------------|--|---|
| 食べ方の目安 | 子どもの様子をみながら、1日1回、1さじから始め、徐々に量を増やします。母乳やミルクは飲みたいだけ与えましょう。 | |
| 離乳食の回数 | 1回 離乳開始して1カ月を過ぎた頃から ⇒ 2回 | |
| 離乳食の固さの目安 | なめらかにすりつぶした状態(ヨーグルト状) 素材本来の味をいかした薄味。 | |
| step 1 ↓ 2 ↓ 3 | 穀類 いも類 | 10倍がゆからスタート! じゃがいも、さつまいも(水にさらしてアク抜きを) うどん・そうめん・食パン |
| | 野菜 | すりつぶした野菜などを試してみましょう。 大根・にんじん・玉ねぎ・かぶ・小松菜・トマト など… |
| | 果物 | 果汁 |
| | 豆類 大豆製品 | おかゆ、野菜に慣れてきたらスタート! すりつぶした豆腐、きな粉など試してみましょう。(必ず1度、火を通すこと!) |
| | 魚類 | 白身魚のすりつぶしから試してみましょう。 白身魚(たい・かれい・ひらめ等) ⇒ しらす干し(塩抜きを十分に!) |
| | 肉類 卵 乳製品 | 卵黄を試してみる |

- ★ ひざに抱いたお子さんの姿勢を少し後ろに傾けましょう。
- ★ お子さんの下唇の中心にスプーンのボウル部分をのせ、唇が閉じてからスプーンを引き抜くように与えましょう。
- ★ 無理じいはせずゆっくり根気よく進めましょう。
- ★ 食べ物の味や固さに慣れる時期なので、栄養バランスをあまり気にする必要はありません。いろいろな食材の味に慣れることで、離乳食を食べる楽しみを広げていきましょう。
- ★ はちみつは乳児ボツリノス症予防のために、満1歳までは使わないでください。
- ★ たくさん食べられることよりも、口に入ったものを飲み込めるようになることが大切です。

上記の回数や固さ、量は、あくまでも目安です。お子さんの食欲や成長・発達に合わせて調節しましょう。母子手帳の成長曲線グラフに体重・身長を記入して、成長曲線のカーブにぞって伸びているかを確認しましょう。

おかゆの作り方

作り方の違いは水加減だけです。一度に数回分づくり、1回分ずつに分けて冷凍保存しておくとも便利。

| 10倍がゆ | 7倍がゆ | 5倍がゆ (全がゆ) | 軟飯 |
|--|--|--|--|
|  米 1/2 |  米 1/2 |  米 1/2 |  米 1/2 |
|  水 5 |  水 3と1/2 |  水 2と1/2 |  水 1と1/2 |

1. 米は洗って水気をきり、鍋に入れて定量の水を注ぎ、20～30分間吸水させる。
2. 鍋に蓋をして強火にかける。沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないよう蓋を少しずらし、約50分煮る。
3. 火を止めてきっちりと蓋をし、10分ほど蒸らす。

炊飯器でおかゆ作る場合

1. おかゆ要の分量の米と水を深めの容器に入れ、ごはんを炊くときに炊飯器の中央に置く。
2. 通常通りに炊飯する。ごはんの炊き上がりと同時におかゆも炊き上がる。



ごはんからおかゆを作る場合

1. 10倍がゆをつくる場合は、ごはんと水の量はおよそ1:4を目安とする。
2. ごはんと水を鍋に入れ、ごはんをほぐして、蓋をして火にかける。
3. 沸騰したら、蓋をずらして弱火にし、様子を見ながら20分程煮る。
4. 火を止めて7～8分蒸らす。

だしのとけ方

| | |
|-----|--------|
| 昆布 | 5～6 cm |
| 削り節 | ひとつまみ |
| 水 | 300cc |



1. 昆布を水につけて、しばらくおく。
2. 昆布がしんなりしたら、そのまま弱火にかける。
3. 鍋がフツフツしはじめたら昆布を引き上げる。
4. 昆布を引き上げたダシが沸騰したら、削り節を加え、火を止める。
5. 削り節が鍋底に沈み、粗熱がとれたら、ペーパータオルを敷いたザルなどでダシを濾す。

野菜スープ



1. にんじん、たまねぎ、キャベツなどアクやクセの少ない野菜を適量、ざく切りにする。
2. 鍋に1とヒタヒタの水を入れて火にかける。
3. 途中でアクをすくいながら、弱火で20～30分コトコト煮る。
4. こし器にペーパータオルを敷いて、3を濾す。
5. 残った野菜は、お子さんの時期にあった形状に調理し離乳食に活用しましょう。

あると便利な調理器具

茶こし



少量の裏こし
ダシを濾すのに便利

すり鉢・すりこ木



おかゆや素材の
すりつぶしに便利

小鍋



完全に火を通すために
蓋つきのものが便利

ひよこ学級 試食メニュー

★10倍がゆ

★かぼちゃと玉ねぎのトロトロ煮

★白身魚のすり流し



◆10倍がゆ



【材料】

- ・米 ※米 1 に対し
- ・水 水 10

【作り方】

- ① 米 1 に対し、10倍以上の水を入れて炊く。
- ② ①をすり鉢ですりつぶす。

◆かぼちゃと玉ねぎのトロトロ煮



【材料】

- ・かぼちゃ 10g
- ・玉ねぎ 10g
- ・水 1カップ

【作り方】

- ① 玉ねぎは繊維を断ち切るように横に切る。
- ② 鍋に水と玉ねぎを入れ、煮立ったら弱火で4分煮、かぼちゃを加えてさらに7分ほど煮て、裏ごしをする。
- ③ ②に煮汁を加えて、トロトロになるようのばす。

◆白身魚のすり流し



【材料】

- ・だし汁 大さじ 2
- ・白身魚 10g

【作り方】

- ① 白身魚を熱湯でゆで、すり鉢ですりつぶす。
- ② ①にだし汁を加えてのばす。



ポイント

- ☆とろとろのポターージュ状になるよう水分を調節します。
- ☆素材の味を活かした調理を心がけます。
- ☆温度は人肌くらいにあたためます。

5～6か月ごろ 炭水化物レシピ



◆りんごがゆ



【材料】

- ・ごはん 15g
- ・りんご 1/10個

【作り方】

- ① ごはんは包丁で細かく刻み、水 1/2 カップを加えてやわらかく煮、あたたかいうちに裏ごしする。
- ② りんごは皮としんを取り除いてすりおろし、あら熱のとれた①と混ぜる。

10倍がゆから始め、うどん、食パン(みみを除く)へと進めていきます。



5～6か月ごろ ビタミンレシピ



アクや苦みの少ない野菜の葉先などをペースト状にします。

◆キャベツの玉ねぎ煮



【材料】

- ・キャベツ（葉先） 1/4枚
- ・玉ねぎ 1切れ
- ・だし汁 大さじ2
- ・水溶きかたくり粉 少々

【作り方】

- ① キャベツはやわらかくゆで、包丁で細かく刻んですりつぶす。
- ② 玉ねぎは熱湯でやわらかくゆで、すり鉢ですりつぶす。
- ③ 鍋に①、②、野菜のゆで汁を入れて弱火にかけ、煮立ったら、水溶きかたくり粉を加える。

◆ブロッコリーとポテトのスープ



【材料】

- ・じゃがいも 20g
- ・ブロッコリー 5g
- ・だし汁 大さじ2

【作り方】

- ① じゃがいもとブロッコリーはやわらかくゆでる。
- ② ①をすり鉢ですりつぶし、だし汁でのばす。

◆トロトロ・トマト



【材料】

- ・トマト 1/4個
- ・オレンジ 1/4個
- ・白湯 大さじ1

【作り方】

- ① トマトの皮を剥き、ゼリー状の種を取り除く。
- ② オレンジを絞る。
- ③ トマトを裏ごしし、②とあわせて白湯でのばす。



5～6か月ごろ たんぱく質レシピ

豆腐や白身魚などアレルギーの心配が少ないものから始めます。

◆さつまいものミルクあえ

【材料】

- ・さつまいも 15g
- ・湯で溶いたミルク 大さじ2

【作り方】

- ① さつまいもは輪切りにし、皮を厚めにむいて、柔らかくなるまでゆでて、裏ごしする。
- ② ①に湯で溶いた粉ミルクを加えてのばす。

◆豆腐とにんじんのとろとろあえ

【材料】

- ・豆腐（絹ごし） 2cm角1個
- ・にんじん 5g

【作り方】

- ① 豆腐は湯通しする。
- ② にんじんは柔らかくゆで、すり鉢ですりつぶす。
- ③ ②に①を加えて②のゆで汁でのばす。



◆大根しらす

【材料】

- ・しらす干し 小さじ1
- ・大根おろし 小さじ2
- ・だし汁 大さじ4
- ・水溶きかたくり粉 少々

【作り方】

- ① しらす干しは湯通しし、すり鉢ですりつぶす。
- ② 鍋に大根おろしとだし汁を入れ、煮立てる。
- ③ ②に①を加えて煮る。
水溶きかたくり粉をくわえ、とろみをつける。

