

離乳食教室

2回食のすすめ方

1 生活リズムを整えましょう

- 朝は決まった時間に目覚めるようにしましょう
- 離乳食は1日2回 午後は2時でも6時でもOKですが、毎日同じ時間にしましょう
- 授乳、食事の間隔は3~4時間が目安です
- 食事のリズムを大切に、生活リズムを整えていきましょう
- 「お腹がいっぱい」「お腹がすいた」を繰り返すことで、食事のリズムが作れます



2 栄養バランスを考えましょう

- 主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスをとりましょう
- 内臓や筋肉が発達する時期になりました
- 赤ちゃんの様子を見ながら、食べられるたんぱく質の食材（豆腐、白身魚、鶏ささみ、卵黄等）の種類を増やしていきましょう



白身魚に慣れたら、さけや、まぐろの赤身など
鶏ささみに慣れたら、鶏むね肉など
鮮度の良い食材を利用し、食べられる種類を増やしていきましょう

3 食事の形態を変えていきます

- つぶし方を粗めにして、舌でつぶせるやわらかさのものにします（豆腐くらいのやわらかさが目安です）
- 形態は発達に応じて変えていきます
- お誕生日までに噛む力をつけていきましょう



4 新しい食材を増やしていきましょう

- 初めての食材は、小さじ1杯程度にし、1日1種類にします
- 食べ慣れた食材と組み合わせながら、少しずつ追加していきましょう

5 らくらく離乳食のポイント

- 調味する前の大人の料理からの取り分けも利用しましょう
- ベビーフードは月齢に対応したものを上手に活用しましょう
- フリージングは加熱調理したものを冷まして、1回に使う量に小分けして冷凍します 1週間を目安に使い切りましょう



こころ豊かに楽しい食事

一緒に食べよう！楽しい食卓

離乳食が進み、回数が増えたら、家族の食事から取り分けてあげましょう。赤ちゃんでも食べられる食材を取り入れて大人の食事を作り、アレンジすることで、できたてを食べることもできます。一緒に食卓を囲むことで食への興味はますます広がります。



～健康なからだは、バランスのよい食事と適度な運動から～

食事の簡単なそろえ方 家族編



- 毎食、**主食**（ごはん・パン・麺類）
+ **主菜**（肉・魚・卵・大豆製品）
+ **副菜**（野菜のおかず）をそろえましょう。
- 1食あたり、主菜は手のひら1つ分、副菜はこぶし2つ分を目安にそろえましょう。

主菜は

1食あたり、手のひらサイズ1つ分を目安にそろえましょう。



副菜は

1食あたり、こぶし2つ分の野菜をそろえましょう。



その他に

1日1回
牛乳・乳製品、果物



青葉福祉保健センター 健康づくり係
TEL 045-978-2441

だしのとり方・お粥の炊き方

お粥の炊き方（7倍粥）

<材料>

- ・お米 1カップ
- ・水 7カップ ※どちらもお米用カップ

<作り方>

- ①お米は研ぎ、分量の水に浸ける（30分程度）。
- ②鍋で炊く場合は、強めの中火にかけて、吹きこぼれそうになったら弱火にして30~40分加熱する。炊飯器の場合は、お粥モードで炊く。
- ③炊けたら少しおいて蒸らす。

★炊く前の浸水、炊き上がりの蒸らしを充分することでよりおいしくなります。
★底が厚めで高さのある鍋や土鍋を使用すると上手に炊けます。



だしのとり方（一番だし）

<材料（仕上がり量 約600ml）>

- ・水 660ml（仕上がり量の1.1倍）
- ・昆布 6g（仕上がり量の1%）
- ・かつおぶし 12g（仕上がり量の2%）

<作り方>

- ①昆布は濡らしたペーパータオルでさっと拭く。
- ②鍋に昆布と水を入れ30分ほど置いてから、弱火にかける。（フタはしない）
- ③昆布のまわりに小さな泡ができてきたら、沸騰する前に昆布を取り出す。
- ④沸騰したらかつおぶしを加え、1~2分煮て火を止め、かつおぶしが鍋底に沈んだら万能こし器やペーパータオルでこす。

★昆布は火にかけすぎるとぬめりが出るので、必ず沸騰する前に取り出します。
★かつおぶしはくさみが出るので、煮すぎないようにします。



余ったかつおぶしや昆布はどうすればいいの？
捨てるのももったいないし...

活用法①：二番だしをとる

だしがらを使い、もう一回だしをとれます（二番だし）。しっかり味をつける料理（煮物や味噌汁）に向いています。一番だしのだしがらと水（一番だしの半量）を鍋に入れ、沸騰したら弱火にし、10分ほど煮ます。

活用法②：ふりかけにする

二番だしまでとっただしがらを細かく刻み、ごま油をひいたフライパンで醤油・みりんと一緒に水分が飛ばすまで炒めたら出来上がり！

♪かんたん離乳食♪

1. けんちん汁【大人の料理から取り分け】

材料（大人2人分+離乳食とりわけ分）

- ・鶏ささみ 50g
- ・絹豆腐 1/4丁
- ・大根 60g
- ・にんじん 1/3本
- ・じゃがいも 1/2個
- ・ほうれん草 2株
- ・だし汁（かつお・昆布の合わせだし）600ml
- ・しょうゆ 小さじ2



<作り方>

- ①大根、にんじんはちょう切り、じゃがいもは一口大に切る。豆腐はさいの目に切る。鶏ささみはそぎ切りにする。
- ②ほうれん草はゆでて、3cm長さに切る。
- ③だし汁を入れた鍋に大根とにんじんを入れ、軟らかくなるまで煮る。更にじゃがいも、鶏ささみを加えて煮る。野菜・鶏ささみが軟らかくなったら豆腐を加えて、サッと煮る。

ここで取り分け！

～離乳食用～

- ④軟らかく煮えた野菜と豆腐を取り出し、5mm角に切る。
- ⑤鶏ささみは包丁の腹でほぐす。
- ⑥ゆでたほうれん草は葉を縦・横・斜めに刻む。
- ⑦刻んだ野菜、豆腐、鶏ささみとだし汁を合わせて出来上がり。

～大人用～

- ④しょうゆを加えてひと煮立ちさせ、最後にほうれん草を加える。



ほうれん草の切り方

ささみのそぎ方

★離乳食用に取り分けた後に、大人用の味付けをしましょう。
★鶏ささみはみじん切りにするよりも包丁でほぐすと、滑らかに仕上がります。

<魚のトマトソース煮>

基本のトマトソース

- 玉ねぎ 1/2個
 - トマト水煮缶 1/2缶
- <作り方>
1. 玉ねぎはラップに包んで、電子レンジで4~5分加熱する。
 2. 少し冷めたら5ミリ角に切る。
 3. 2の玉ねぎと、水煮トマトをざく切りにして汁ごと加えて煮る。

魚のトマトソース煮（赤ちゃん1人分）

- 白身魚 5g
 - 基本のトマトソース 大さじ1
 - だし汁（スープまたは水） 大さじ1
1. 基本のトマトソースをだし汁でのばす。
 2. 魚はお刺身のように薄くそぎ切りにする。
 3. トマトソースを煮立て、魚を入れて火がとおったらほぐす。



★大人用にアレンジ

1. トマトソースは、赤ちゃん用を取り分けた後、塩・香辛料で味を調える。