

ごはんから作る おかゆ

材料（3～5回分）

- ごはん・・・・・・・・大さじ2
- 水・・・・・・・・1カップ

作り方

- ① 鍋にごはんを入れて中火にかけ、かたまりをほぐしながら煮たさせる。
- ② 煮たら弱火にして、ふたをして約15～20分煮る。途中でふたをずらしてふきこぼれないように注意する。
- ③ 軟らかく煮えたら火を止めて、ふたをして10分ほど蒸らす。
- ④ 最初はすり鉢でなめらかにつぶし、食べ慣れてきたらスプーンの裏でつぶす程度でも。



炊飯器でかんたん

蒸し野菜

材料

野菜（人参・いも・大根などの根菜類）

作り方

- ① 人参は皮をむいて、縦半分に切る。
じゃがいもは皮つきのまま、半分に切る。
- ② 普通に炊飯器でごはんを炊くときに、野菜をのせ、炊飯スタート。（水加減も通常どおり）炊いたら、野菜を取り出し、すりつぶす。（表面参照）



色うつり気になる場合は、アルミホイルにくるんで。（おさしみも一緒に入れられます）

おかゆ

炊飯器でごはんを炊く時に、中央に耐熱カップや湯飲みを置く。その中におかゆ用の米と10倍の水を入れて、炊飯スタート。
（※機種によってはできない場合も）



米1に対して水10

お問い合わせ：金沢区福祉保健センター 健康づくり係
電話：788-7842 FAX：784-4600

これからはじまる離乳食

ごっくん期の離乳食

目安の月齢	生後5～6ヶ月ごろ
離乳食の回数	開始後の約1ヶ月間 1日1回
調理形態 （かたさの目安の食品）	なめらかにすりつぶした状態 （ポタージュ ⇒ ヨーグルト）
すすめ方	<p>つぶした10倍がゆ※</p> <p>1週間くらいして、おかゆに慣れたら。</p> <p>↓</p> <p>+すりつぶした野菜</p> <p>1～2週間くらいして、すりつぶした野菜を何種類か食べれたら。</p> <p>↓</p> <p>+すりつぶした豆腐や白身魚</p> <p>初日は1さじ、2日目以降は様子を見ながら2さじ、3さじと徐々に増やす。</p> <p>同じ</p> <p>同じ</p>
授乳の回数	離乳食の後+赤ちゃんが欲しがるだけ

あげ方



- 赤ちゃんの姿勢は授乳の時より少し立てぎみにして、ママの体と腕で赤ちゃんを支えます。赤ちゃんの顔がよく見える体勢であげましょう。まずは、食事の時間が楽しいと感じられるよう、ママも笑顔で♪



- スプーンはお顔に垂直に、下唇の上ののせる感じ。口の中のものなくなったら、次のスプーンをあげましょう。

※赤ちゃんが、よそ見している時は、離乳食を見せ、スプーンの先を下唇にチョンチョンとあてると口をあけます。（急にスプーンを口の中につっこむと、イヤがりやすいです）

“ごっくん” 離乳食を作ってみよう！

材料

- ・だし汁・・・・・・・・・・3カップ（600ml）くらい
- ・お好みの野菜なんでもOK！
（ただし、繊維の多すぎるゴボウやタケノコ、レンコンはNG）

基本のだしのとり方

① なべに水3カップと切れ目を入れた昆布(1~2切)を入れて中火にかける。



② 沸騰したら昆布を取り出し、かつおぶしを片手ひとつかみ分入れる。



④ アクを取り、かつおぶしが沈むのを待って上澄みを取る。



③ 再び沸騰したら、弱火にして1分ほど煮て火を止める。



出来あがっただし汁は、製氷皿等に入れて冷凍庫に。(2週間くらいを目安に使い切ります)

らくらく♪

天然だしパックの利用

市販の天然だしパックを野菜と一緒に煮ると、手軽においしい野菜スープが作れます。

※パッケージの材料名がかつお節や昆布、煮干しなど天然素材だけか確認を。(調味料が入ったものは避けて)



ごっくん離乳食にチャレンジ！

① 野菜を適当な大きさにカットする。(あまり細かくしなくてもOK)



② 鍋に出汁と野菜を入れてやわらかくなるまで煮る。



③ 野菜を取りだしだし汁を加えながら潰して出来上がり！

かぼちゃ



スプーンの裏でつぶす。



だし汁を加えてまぜる。



水分が足りなければだし汁を加えて

にんじん



最初はすりばちですりつぶして、なめらかに。



慣れてきたら、フォークでつぶしてもOK



④ 箸の先で突き刺せるくらい柔らかくならOK。



アレンジ

慣れてきたら・・・

- ① トマトジュースや缶詰を加えてトマトスープ♪
- ② 豆腐やおさしみを加えれば、主菜+副菜の一品に♪
- ③ 青のりや焼きのりを加えて

パパとママ用のメニューに早がわり！

豚汁

大根、こんにゃく、豚バラ肉も一緒に煮込み、赤みそで味付けする。

カレー

お好みの肉を炒めて、市販のカレーと一緒に加える

ミネストローネ

ホールトマトとベーコン、コンソメを加え、塩こしょうで味を調える。

離乳食のすすめかた



詳しくは…

ガイドブックどれどれ(母子手帳交付時に配布)をご覧ください。



- 生活リズムを整えましょう。(授乳時間を規則正しくし、昼と夜の区別をつけましょう)
- 次のようなサインが見られたらはじめましょう。(5、6か月ごろ)
・首のすわりがしっかりしてきた ・支えてあげると座れる ・食べ物を見ると欲しそうにする
- ひとさじずつ、焦らずゆっくりと。

月 齢	離乳の開始			離乳の完了	
	生後5~6か月ごろ	7~8か月ごろ	9~11か月ごろ	12~18か月ごろ	
離乳食と授乳の目安	6時 10時 + 14時 18時 21時	 + + 	+ + +	朝食7時 (おやつ) 昼食12時 (おやつ) 夕食18時	
食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> ●初めて口にする食品は1さじで様子を見る。 	<ul style="list-style-type: none"> ●1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 ●色々な味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やす。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ●手づかみ食べをしやすいものを用意しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●1日3回の食事をしっかり食べられるようにしましょう。 ●思いきり遊ばせて食欲がわくようにしましょう。 	
口の動き	最初は口を開けたまま飲み込むが、だんだん口を閉じて飲み込めるようになる。 	しっかりと口を閉じ、舌を上あごに押しつけてモグモグして飲み込む。 	舌を動かし、歯ぐきに食べ物をのせ、ほほをふくらませてカミカミしてつぶす。 	自分の意志で基本的な咀嚼運動ができるようになる。 	
調理形態	なめらかにすりつぶした状態(ポタージュ状→ジャム状) 	舌でつぶせるかたさ(豆腐くらい) 全がゆ50~80g パンがゆ うどんのくたくた煮 <small>5mm程度</small>	歯ぐきでつぶせるかたさ(バナナくらい) 全がゆ90g~軟飯80g 食パン やわらか煮うどん <small>1cm程度</small>	歯ぐきで噛めるかたさ(やわらかい肉団子くらい) 軟飯90g~ご飯80g トースト食パン やわらか煮うどん <small>3~5cm程度</small>	
1回当たりの目安量	I 米 または パン または うどん II 野菜・果物類 III 魚 または 肉(ひき肉) または 豆腐 または 卵 または 乳製品	つぶしがゆは、10倍がゆをつぶしたもの。 つぶしがゆからはじめる。 すりつぶした野菜なども試してみる。 慣れてきたらつぶした豆腐・白身魚などを試してみる。	10~15g 10~15g 30~40g 卵黄1個~全卵1/3個 50~70g	15g 15g 45g 全卵1/2個 80g	15~20g 15~20g 50~55g 全卵1/2個~2/3個 100g

- 子どもの食欲や成長の様子を見ながら食べる意欲を育み、規則的な食事のリズムを整えて、家族と一緒に食べる楽しさを体験しましょう。
- はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使いません。
- フォローアップミルクは、母乳や育児用ミルクの代替品ではありません。離乳食が順調に進まず、鉄不足が心配される場合等、使用するのであれば9か月以降としましょう。
- 食物アレルギーの心配がある場合は、自己判断せず、まずは主治医に相談しましょう。

※量は1回1種類の食品を利用した場合の量です。2種類となる場合は1/2程度にしましょう。
 ※食塩、砂糖など調味料は、離乳の開始頃は必要ありません。使用する場合は、薄味で調理しましょう。
 ・油脂類を使用する場合は、少量にしましょう。



食事のことで心配なことがありましたら、各区福祉保健センターの「乳幼児食生活相談」をご利用ください。

離乳食の形態のすすめ方

赤ちゃんのお口の様子を見て、徐々に大きくしていきましょう。



すいつぶし →

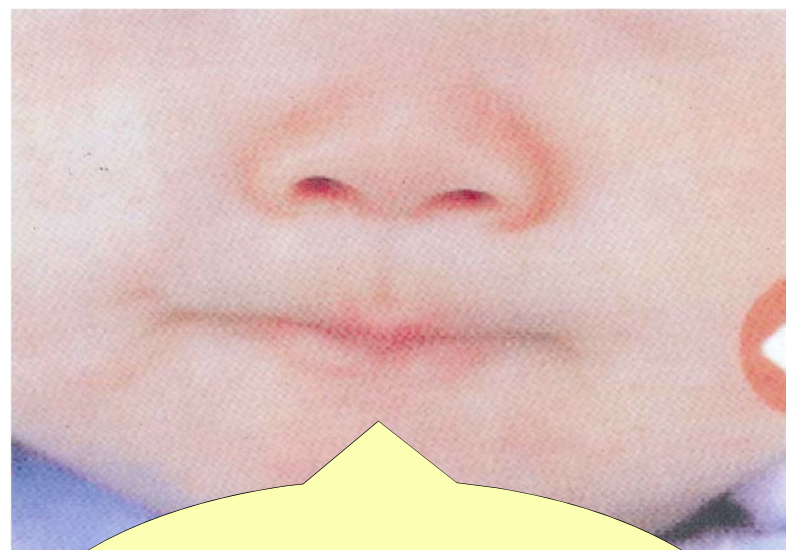
※最初はすりばちでなめらかなペーストに。水分が足りなければ、お湯やだしを加えて。



最初は**ごっくん**の練習。始めたばかりの時は、口に閉じられずこぼしすことも。(5、6か月頃)

あらつぶし(徐々に大きく) →

※フォークでつぶしたり、あげながらスプーンでつぶすなど



口を閉じて**ごっくん**できるようになったら、粒のあるものでも**もぐもぐ**の練習。舌を上あごに押し付けてつぶし、口角が左右対称にひっぱられます。(7、8か月頃)

→

角切やスティック状

※歯ぐきでかめるやわらかさのままで。食べにくい時は少ずつぶして。



舌でつぶせない大きい粒を、歯ぐきによせて、**かみかみ**する練習。口角は片側だけひっぱられたり、左右非対称に動きます。(9~11か月頃)



かみかみに慣れたら、手に持ちやすい大きさ(※歯ぐきでかめるやわらかさ)のもので、手づかみ食べの練習。(9か月頃~)