

ごはんですくすく!

離乳食～2歳頃

5～6か月頃
(1回食)

毎日ほぼ決まった時間に、授乳タイムに組み込みましょう(午前中がベスト)

★離乳食のあとは母乳(ミルク)でおなかいっぱい!

始めは、おかゆなどの味や飲み込むことに慣れることが目的です。少量でも食べられたら、次の食品へとすすめていきます。食べる量が少なくても心配ありません。

1
まずは
おかゆから
スタート



2
おかゆに慣れたら、
野菜やいも類をプラス

3
たんぱく質性食品は
豆腐や白身魚
(たら・しらす・カレイなど)
から始めます

2 野菜は大きく切るが おいしさの秘訣!

野菜スープ



野菜は大きめに
切って煮るのがコツ

* 野菜をすりつぶして、スープ(ゆで汁)でのばします。
* はじめは1種類ずつからあげます。

野菜3～4品を一緒に煮た方が
うま味がアップ!
昆布を入れてもおいしい!

1 おかゆの作り方

●炊飯器で簡単!ごはんと同時におかゆが炊けます

炊飯前

米:スプーン1杯
水:米の5～6倍



炊き上がり

しばらく置くと
とろみが出ます。



* 湯のみなどの耐熱容器で
ふちが水の上に出るよう
にします。

●ごはんからおかゆを作る方法



ごはん:大さじ2杯
水:カップ1杯



* 小鍋にごはんと水を入れ、
煮立ったら少しずらしてフ
タをして、弱火で20分程度
煮ます。

* 鍋の大きさなどによって
変わってきますので、出
来上がりのやわらかさを見
て水分を調節します。



* はじめはすりつぶして
あげましょう。

3 野菜に慣れたら豆腐や 白身魚も

- 豆腐は加熱してからすりつぶします。
- しらすは湯通してから、おかゆや野菜に混ぜます。
- 白身魚は刺身用の鯛などを1切れゆでて、すりつぶします。だし汁で煮てもおいしい!

Q. 果汁は必要!?

A. 果汁等を飲むと、母乳(ミルク)を飲む量が減ったり、離乳食がうまくすすまない原因ともなります。
イオン飲料は発熱や下痢がある時の補助飲料です。普段の水分補給はうすい麦茶か水にします。

離乳食開始時期は、調味料は必要ありません。味つけは、だしが基本!
(だし汁の作り方は次ページ)

大切な赤ちゃん! 衛生面のポイント

- 調理前にしっかり手を洗う
- 食品は必ず加熱する
- 食べ残しや、作りおきは与えない
- 冷凍する場合は、1週間から10日以内が目安。解凍は必ず再加熱(自然解凍は×)。
- 調理器具や食器はよく洗う。特に生の魚や肉を切った包丁やまな板は殺菌がベスト。

7~8か月頃 (2回食)

主食・主菜・副菜をそろえていきます

素材の味やだしが中心です。
よく食べるからと、果物など
甘い味のものをばかりを
あげないで!



★もぐもぐの練習に形のあるものをあげていきましょう

●おすすめレシピ●

ミネストローネ

材料 大人2人分と赤ちゃん分

玉ねぎ	1/2 個
にんじん	1/3 本
キャベツ	1/8 個
じゃがいも	1 個
トマト	小1個
水	500ml
バター	少々
塩	少々

味付けはごく少量の調味料
(しょうゆ・みそ) で。
油も使えるようになり、調理の
幅が広がります。

作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、キャベツ、じゃがいもは7~8ミリの色紙切りにする。
- ②トマトは湯むきし、皮と種を除いてきざむ。
- ③鍋にバターを熱し、玉ねぎを炒め、すきとおってきたらにんじん、キャベツ、じゃがいもを炒め、ふたをして弱火にし、じっくりと「蒸し煮」にする。
「蒸し煮」がポイント! 水を加える前にじっくり加熱することで野菜の甘みが引き出され、やわらかくなります。
- ④トマトと水を加え、野菜がやわらかくなるまで煮て、塩で味をととのえる。



7~8ミリの色紙切り
(実物大)

★おいしい離乳食のコツは「だし」

「だし」は1回食から
使えます!

基本 の だし

「昆布」はじっくり低温(50℃位)で加熱がポイント! じっくり弱火でしっかりうま味を引き出します。
昆布を水に一晩つけてから加熱すると更においしい!

水 3カップ
昆布 5センチ



鍋に水と昆布を入れ、
10分以上おいてから
弱火にかける。

おいしい
「昆布だし」の
できあがり



まわりに泡がついて
きたら、ふっとう直
前に昆布をとりだす。

さらにおいしく!!
削り節1カップ
プラス



弱火で1分程煮てから
火をとめる。



かつお節が沈んだら
ペーパータオルでこす。

だしをとった後も残さず活用!

昆布は細かく切ってサラダに入れたり、根菜と一緒に炒め煮に。
かつお節も佃煮や電子レンジでふりかけにして!
カルシウムや食物繊維が手軽にとれます。



時短!のだしいろいろ 簡単!

●つけだし

冷茶ポットなどに水1リットルと
5cm角の昆布3枚程度を入れ、
一晩つけておく。
使う分だけ煮たてて使います。



●市販のだしパック

水に入れて煮るだけでだしが
とれます。
野菜と一緒に煮込めば時短に!



●茶こしで即席だし

茶こしにかつお節を入れ、
上から熱湯を注ぐだけ。



●中間だし ~一番だしと2番だしの中間のとり方~

- ・鍋に昆布5cm角と水3カップ強を入れ、10分以上おいてから中火にかける。
- ・かつお節1/2カップを加えて、ふっとうしたら火を弱めて、あわがフツフツと出る状態で3~4分煮る。
アクが出たらすくい取る。
- ・火を止めてそのまま3~4分間おき、昆布を取り除いて、かつお節をキッチンペーパーでこす。

★いろいろな食材をあげてみましょう

はじめての食品は
1さじから

こんな時は?
離乳食Q&A

**Q. 食物アレルギーが心配なので
卵は遅らせた方がいい?**

A. アレルギーが心配だからといって、
医師の診断なしに自己判断で除去
するのはやめましょう。
家族にアレルギーを持つ人がいる
場合など心配な場合は、医師に相
談して。

たんぱく質の多い食品

- 魚 類** 白身魚→鮭（生鮭）、まぐろ、かつお
- 豆腐類** 豆腐→ひきわり納豆
- 卵** 卵黄→全卵
- 肉 類** 鶏ささみ→皮なし鶏むね肉→牛・豚の赤身肉
- 乳製品** プレーンヨーグルト（牛乳は少量の味つけ程度に）

★おとなのおかずと一緒に作る「とりわけ離乳食」

●おすすめレシピ●

かぶのそぼろ煮

- 材料** 大人2人分と赤ちゃん分
- かぶ 3個
(皮をむき6~8等分)
 - 鶏むねひき肉 90g
 - だし汁 400~500ml
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - 水溶き片栗粉 大さじ1
 - かぶの葉先 適宜
(ゆでてきざむ)

肉や魚を食べやすくするのは
「とろみ」をつけるのがコツ!

作り方



①火にかける前に、
ひき肉に冷めただ
し汁（水でも可）を
加えてほぐす。



②しばらくおいて、
中火でよく混ぜな
がら火を通す。途
中でアクをすくう。

③ひき肉に火が通っ
たらかぶを加え、
やわらかくなるま
で煮る。
少量のしょうゆを
加え、水溶き片栗
粉※でとろみをつ
ける。
※片栗粉1に対し
て2~3倍の水



④赤ちゃん分をとり
わけ、大人用は好
みでしょうゆを足
す。
彩りにかぶの葉を
ちらす。

ひき肉が水分を含んで
食べやすくなります。

★定番料理からつくる「とりわけ離乳食」

●おすすめレシピ●

具たくさん豚汁

作り方



①だしで煮る
だし汁で、にんじん、たまね
ぎ、大根、じゃがいもなどを
やわらかくなるまで煮る。

5~6、7~8か月頃は
ここでとりわけ!



②肉を入れる
豚肉を入れて、火が通るまで
煮る。途中でアクをすくう。

9~11か月頃は
ここでとりわけ!



③少量の味噌を入れる
【12~18か月】

大人用には更に味噌を入れる。
[大人用の味つけの豚汁をだ
し汁で薄めても良い。]



【5~6か月】



にんじん、じゃがい
も、大根などの野菜
をすりつぶす。

【7~8か月】



野菜はあらつぶしか、
みじん切りにする。
豆腐を加えても!

【9~11か月】



野菜は小さめ、肉は細かく
きざむ。



9~11か月頃 (3回食)

早寝早起きのリズムを作ろう

★生活リズムがよりポイントになる時期です!

大人と一緒に食べる時間を増やしましょう。
家族と一緒に食べるとおいしく、食欲も増えます。
ただし、夜遅いおとなの食事には付きあわせないで!



3回目の離乳食は遅くしないで!

Q. 離乳食Q&A

Q. パパの晩酌のおつまみを
欲しがりますか?

A. 味付けの濃いものをあげるのはまだまだ先です。スナック菓子、たらこやイクラなどの塩蔵品、漬物なども味を覚えると欲しがるようになることがありますが、そういった味に慣れるのはもっと大きくなってからで十分。胃腸や腎臓などへの影響も心配ですね。

★手づかみ食べのススメ

手づかみ食べは、自分で食べる意欲を育てます。スプーンやフォークを使う基礎にもなります。手づかみしやすい大きさや、スティック状のものも取り入れていきましょう。

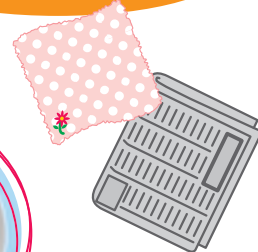


のどに詰まらせないように
顔を見てね

こんなメニューが
おすすめ!



よこしてもいいように
タオルや新聞紙を活用!



★遊んでなかなか食べてくれない時には

おもちゃは片付け、テレビを消して食事に集中できるようにしておきます。何度かうながしても食べなければ、「もうごちそうさまね」と声をかけて片付けましょう。

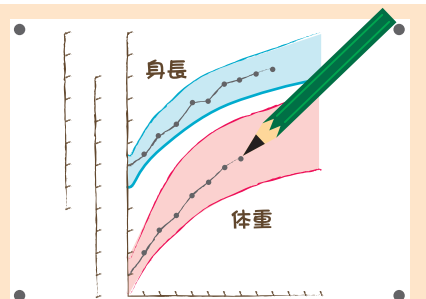
お腹がすいて、次の食事がおいしく食べられれば大丈夫!

ベビー菓子などを食べて、
おなかがすいていない時
も食べません。
おやつは卒乳してから!

Q. 離乳食Q&A

Q. 離乳食の量はこれで
大丈夫かしら?

A. 離乳食やミルクの量が足りているかどうかは、体重の変化で確認します。母子手帳に掲載されている成長曲線に記録して、曲線に沿って増えていけば大丈夫。成長曲線からはずれていく場合は、かかりつけ医に相談しましょう。



12~18か月頃 (離乳の完了期)

おとなと同じ食事への移行期です



★離乳食から幼児食へ

3回の食事がしっかり食べられるようになると、母乳やミルクの量が減っていきます。1歳を過ぎたら牛乳をコップで飲むようにし、就寝前の授乳(ミルク)をやめると共に、哺乳瓶の使用も減らします。

ちょこちょことおっぱいを欲しがって食事を食べない場合、母乳(ミルク)をやめたら、食事がすすみ、よく眠って夜泣きがなくなるのはよくあることです。1~2日は泣かれますが、きっぱり決断するののも一つの方法です。

★家族と同じメニューがおいしい!

パパとママが好きなものは
こどもも大好きに!

主食・主菜・副菜をそろえて、色々な栄養素をまんべんなくとるためにも、メニューはおとなと同じものに。

濃い味付けや刺激物、噛みきれないものは避けます。家族みんなで素材をいかした薄味にし、おとなは食卓でしょうゆやソースをたしても良いのでは?

おとな用に味のついたものは、だし汁などで2倍に薄めて!



和食のススメ

和食は、主食・主菜・副菜が基本となり、栄養バランスの優等生です。魚や野菜、海藻などを中心に旬の食材のおいしさを生かして調理するため、健康的な食生活となります。また、昆布やかつお節、煮干しのだしなど「うま味」を上手に使うため、動物性油脂や食塩の摂取量を少なくすることができ、日本人の長寿や肥満防止につながっています。

こどもの頃からだしの味を体験すること、はしの使い方を学んだり食事の仕度を手伝ったりすることなどを通して、文化としての和食を伝えていきませんか。

★おやつも小さなごはんです!

食事が中心になったら、母乳(ミルク)のかわりにおやつの出番です。時間をきめて、次の食事を妨げない量をあげましょう。



乳製品や果物、自然の素材の味を楽しみましょう。

甘いものや濃い味のものに慣れると、そういう味以外のものを受け付けなくなるのが多くあります。あめやラムネなどの甘いお菓子はまだまだ早い!



●おすすめレシピ●

作ってみよう!かんたんおやつ

のりパン&きなこパン



マーガリン又はバターに青のりやきなこを混ぜて、食パンに塗って焼くだけ! マヨネーズ+しらすもおいしい!

かぼちゃロール



かぼちゃ40g(レンジで加熱またはゆでる)に、牛乳大さじ1を混ぜて、パンにぬってまくだけ!

おやき風



残りご飯に刻んだ小松菜やにんじん、しらすや粉チーズ、干しえびなどを混ぜて焼くだけ!

★飲み物にも注意

ジュースはもちろん、乳飲料や乳酸菌飲料などにも糖分はたっぷり入っています。

普段の飲み物は、麦茶や水にしましょう。

野菜ジュースは野菜料理のかわりにはなりません。甘みに慣れてかえって野菜嫌いになることも。



1～2歳頃

おいしく食べるチカラをつけよう

生肉は絶対にあげないで！中までしっかり加熱してね

★離乳食が終わっても、食べにくい食材があります！

奥歯がはえそろう3歳頃までは、固さや大きさなどの調理の工夫が必要です。

ペラペラしたもの

レタス、わかめ

弾力のあるもの

こんにゃく、かまぼこ、きのこ

皮が口に残るもの

トマト、豆

食べにくさが好き嫌いにつながることもあります。見ためや舌触りで判断することも。

固すぎるもの

固まり肉、えび、いか、たこ

匂いの強いもの

ニラ、しいたけ

唾液をすうもの

ゆで卵、さつまいも、パン

口の中でまとまらないもの

ばらばらのひき肉、ブロッコリー

こどもと一緒に食べながら、食べる様子を観察して。なんでも食べられるようになるのは小学校に入る頃と長い目で見ましょう。

こんな時は？ 離乳食Q&A



Q. 生ものはいつから??

A. 1歳を過ぎてても抵抗力が弱いので、刺身や生卵は、まだまだ注意が必要です。

のどに詰まらせる危険のあるもの

こんにゃくゼリー、グミ、ナッツ類、あめ、もちなど



手の届くところに置かない・見せないで！

★こどもの好きな味は？

甘味は本能的に好む味ですが、苦味・酸味のある食品は慣れるのに時間がかかります。

また、初めての食品や料理は嫌がるがよくあります。一度あげて食べなくても何回もチャレンジ!!

★おいしく食べるには「空腹」が一番！

どんなに手をかけた料理でも、おなかがすいていないとおいしくありません。「空腹」が一番のごちそうです。いっぱい遊んで体を動かしましょう。

早寝早起も大事だよ



こんな時は？ 離乳食Q&A

Q. 野菜を食べません。どうしたら良いでしょうか？

A. 野菜の味に慣れるまで何度も口にする機会を作りましょう。無理強いせずに、おとなが楽しんで食べる姿を見せ、少しでも食べられたらほめてください。調理方法を変えたり、見た目を楽しむ工夫なども効果的です。調理を見せたり手伝わせたりするのも食べる興味につながります。

Q. 料理がヘタだから食べてくれないの？

A. 料理をしている音やにおいも、こどもの食欲や安心感を引き出します。作る人の家族への気持ちがこもった料理は「我が家の味」となり、食べ慣れていくものです。

パパ・ママへ

大好きな人と一緒に食べて、楽しい～と感じた時の料理はこどもの大好物になります。食事のマナーも、家族のまねをしながら身につけていきます。おいしそうに食べて見せるのも食育のうちです。

こどもの目を通して、自分の食生活をふり返ってみませんか？

いそがしい毎日でも、家族そろって楽しい朝ごはんからスタートすると、1日が元気に過ごせますよ。

