

「今月のおすすめ離乳食」

八雲町保健福祉課・住民サービス課

離乳食初期後半(6~7か月ごろ)

離乳食の回数は、
1日1~2回

ペースト状の食材を口を閉じて上手に飲みこめるようになったら、ペーストをやや粗つぶしにしたものを試していきましょう。何回かあげてみて、それでも嫌がったら今までの大きさに戻し2~3日後にまたチャレンジしましょう。1度では次のステップには進めない時期ですので、行きつ戻りつしながら次のステップを目指しましょう。

慣れることにより食べることが上手になり量も増えていきます。



1回分の目安量

炭水化物	10倍がゆ	25~30g
ビタミン・ミネラル	人参	15~20g
たんぱく質	しらす干しなら	10~15g
	豆腐なら	25g

10倍がゆ

しらす干し



人参

豆腐





1回分の目安量の食材を使った離乳食レシピ

その1 人参のおかゆとしらす干しのマッシュ



その2 10倍がゆと人参と豆腐のマッシュ





10倍がゆは、こんな感じです。



離乳食中期(7~8か月ごろ)

離乳食の回数は、
1日2回



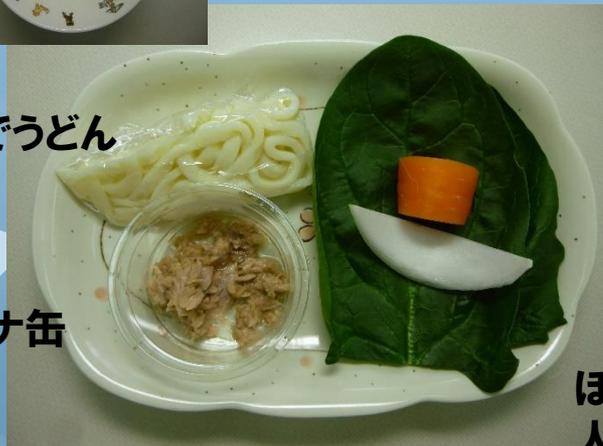
粗つぶしの食材をモグモグしながら食べられるようになってきたら、少しずつ粒を大きくしていきましょう。食べる量よりもモグモグしているかが大切です。

食材の種類を増やす時期ですが、初めての食材は、1食で1種類にし、体調の変化がないか見ながら少量ずつ始めると安心です。

離乳食にも少しずつ慣れてくるので、欲しがったらいつもの量より少し多めに、嫌がったら無理をさせずになどその日の食欲に合わせて量を加減することも必要です。



7倍がゆ



ゆでうどん

ツナ缶

ほうれん草
人参
玉ねぎ

1回分の目安量

炭水化物

ゆでうどんなら 45g

7倍がゆなら50~80g

ビタミン・ミネラル

野菜2~3種類を20~30g

たんぱく質

ツナ缶なら10~15g





1回分の目安量の食材 を使った離乳食レシピ



豆知識



飲みこみずらそうな場合は、水溶き片栗粉でとろみをつけてみましょう！

人参と玉ねぎは、大人のみそ汁やカレーを作っている途中のものから取り分け、刻んで使うとより簡単にできます。

ツナ缶のかわりに、かつお節、しらす干し、鶏ささみ肉でもおいしくできます。

ツナ缶と野菜の煮込みうどん

【材料】

ゆでうどん	1/4玉
ツナ缶（水煮またはオイル漬け）	10g
コンブだし	1/2カップ
ほうれん草	} 合わせて20g
人参	
玉ねぎ	

【作り方】

- ① ツナ缶は、茶こしに入れて上からお湯をかけ、塩抜き、油抜きをします。
- ② ほうれん草は、ゆでて葉先をみじん切りにします。
- ③ 人参と玉ねぎ、ゆでうどんはみじん切りにします。
- ④ 鍋に昆布だし、人参、玉ねぎ、ゆでうどんを入れて人参がやわらかくなるまで煮ます。
- ⑤ 仕上げに、ツナ缶とほうれん草を加え1～2分煮て出来上がりです。



コンブだし

コンブを水に30分以上浸けたもの



7倍がゆは、こんな感じです。



離乳食後期(9~11か月ごろ)

離乳食の回数は、
1日3回



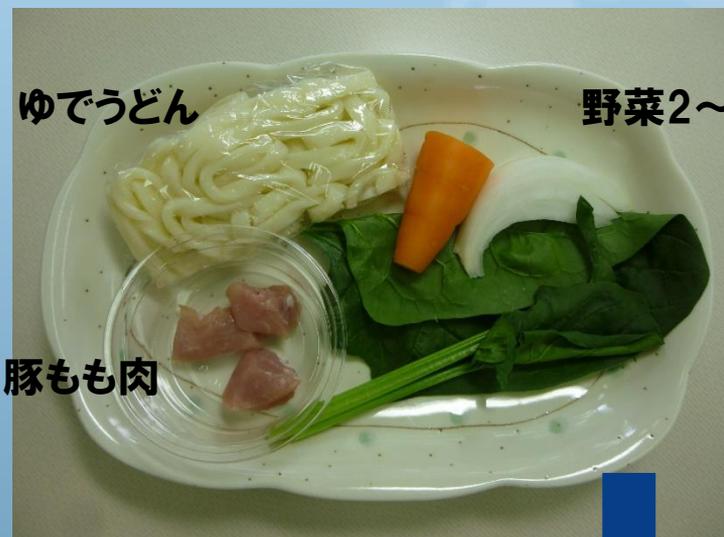
口をモグモグ左右に動かせるようになったら、奥の歯ぐきでつぶして食べられるように、やわらかく煮た7mm~1センチくらいの大きさのものをあげてみましょう。急に大きさを大きくしすぎたり、煮加減が固すぎると丸のみの原因になりますので、焦らず進めることが大切です。

手づかみ食べの方が良く食べてくれる赤ちゃんもいますので、食パンや茹で野菜などを手づかみしやすい状態で食べさせてみましょう。

5倍がゆ



軟飯



ゆでうどん

野菜2~3種類

豚もも肉

1回分の目安量

炭水化物

ゆでうどんなら 60g

5倍がゆなら 90g

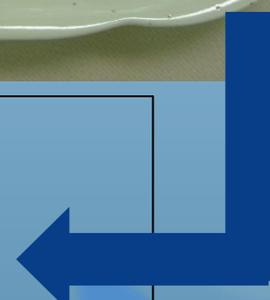
軟飯なら 80g

ビタミン・ミネラル

野菜2~3種類を30~40g

たんぱく質

豚もも肉なら10~15g





1回分の目安量の食材を使った離乳食レシピ



人参のおかかけ

【材料】

人参	20g
かつお節	1つまみ
しょうゆ	1～2滴

【作り方】

- ① 人参は、1cm位のスティック状に切り、やわらかく茹でます。
- ② ①をお皿に盛ってかつお節としょうゆ1～2滴をたらして出来上がりです。

豚肉と野菜の煮込みうどん

【材料】

ゆでうどん	1/3玉
豚もも肉	10g
コンブだし	1/2カップ
ほうれん草	合わせて20g
玉ねぎ	

【作り方】

- ① 豚肉はゆでてみじん切りにします。
- ② ほうれん草は、ゆでて葉先のみじん切りにします。
- ③ 玉ねぎは、7mm角くらいに、ゆでうどん1cm長さに切ります。
- ④ 鍋に昆布だし、人参、玉ねぎ、ゆでうどんを入れてうどんがやわらかくなるまで煮ます。
- ⑤ 仕上げに、豚肉とほうれん草を加え1～2分煮て出来上がりです。



豆知識

ゆでうどんは、全部1cm長さに切らなくても、短いもの、長いものが混じった方が食べる練習になります。

玉ねぎと豚肉、人参は、大人カレーを作っている途中のものから取り分け、刻んで使うとより簡単にできます。

豚肉の代わりに鶏ひき肉、マグロ、タラ、鮭などでも美味しくできます。



手づかみ食べにおすすめ レシピ



オイル漬けのツナ缶を使う場合は、茶こしに入れて上からお湯をかけ、塩抜き、油抜きから使しましょう。

出来上がり写真では、コーン缶は、刻んでいませんがお家で作る時は、最初は、刻んだ方が食べやすく、消化にも良いです。

簡単お焼き

【材料】

ごはん	50g
じゃがいも	1/2個
ツナ缶（水煮またはオイル漬け）	10g
コーン缶	20g
青のり	少々
片栗粉	小さじ1/2
バターまたはサラダ油	少々
しょうゆ	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは、塩ゆでします。
- ② ボールに①のじゃがいもとごはんを入れてつぶしてから、ツナ缶、刻んだコーン缶、片栗粉、を加えて混ぜ合わせます。
- ③ ②を小さく丸めます。
- ④ フライパンにバターまたはサラダ油を熱し、③を入れて両面焼きます。
- ⑤ 仕上げにしょうゆ1～2滴とたらして出来上がりです。

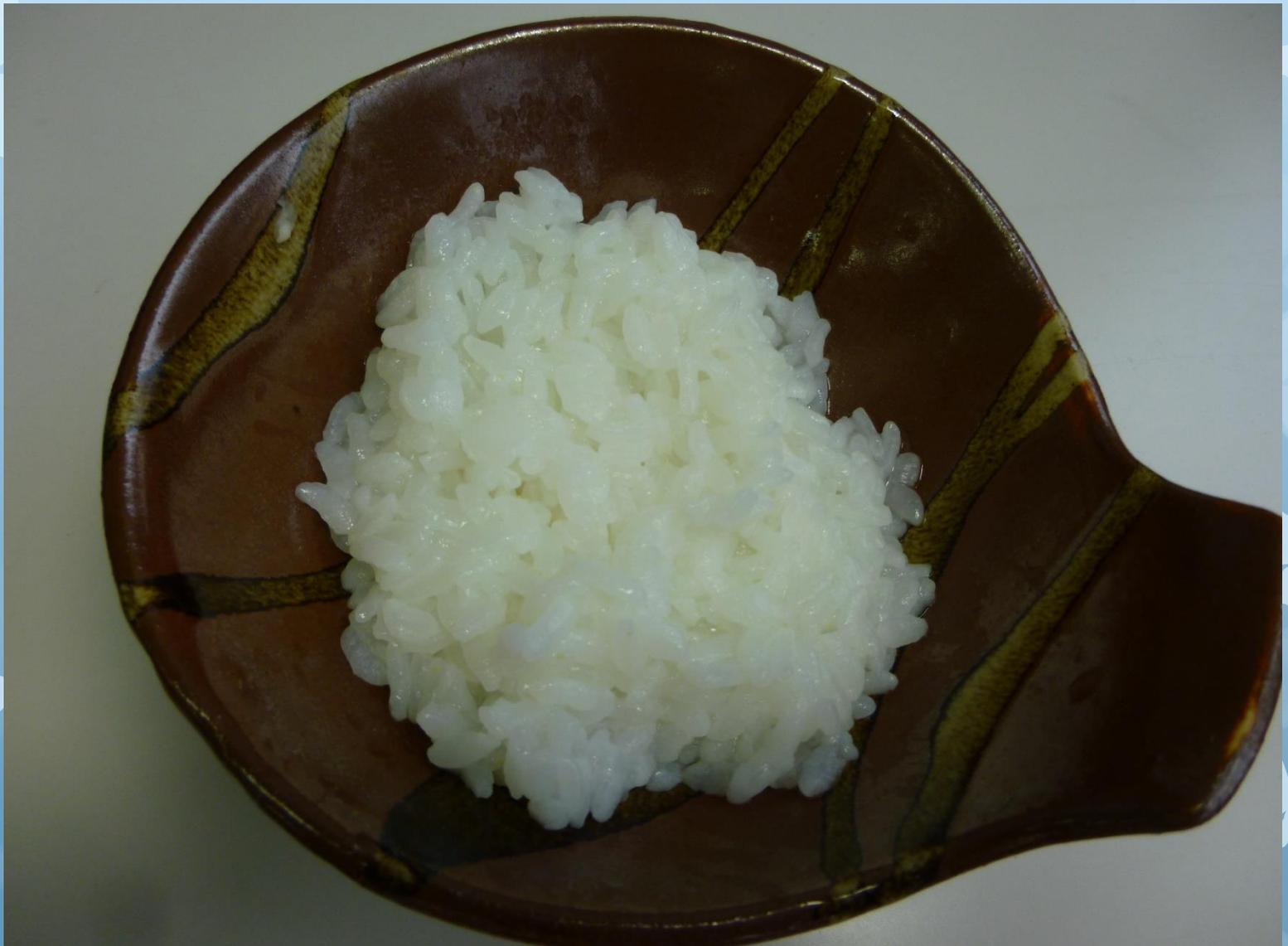


5倍がゆ(全がゆ)は、こんな感じです。





軟飯は、こんな感じです。





おかゆの固さの目安と 作り方

離乳初期 5～6か月ごろ

★ 10倍がゆ

最初の1か月は、なめらかペースト状になるまですりつぶしましょう。

離乳後期 9～11か月ごろ

★ 5倍がゆ

大人が食べるおかゆと同じやわらかさが目安です。慣れてきたら軟飯にしてもよいです。

離乳中期 7～8か月ごろ

★ 7倍がゆ

おかゆの粒をすりつぶさなくても食べさせられます。

離乳完了期 1才～1才半ごろ

★ 軟飯

普通のご飯より水分が多く、やわらかい状態です。慣れてきたら普通のご飯にしていきましょう。



おかゆの作り方

水加減で固さを調整します。

米から炊く場合 米：1 に対しての水の分量

10倍
がゆ



7倍
がゆ



5倍
がゆ



軟飯



作り方

- ① 鍋に洗った米と分量の水（上記参照）を入れ、20～30分吸水させます。
- ② ①を火にかけ中～強火で沸騰するまで煮ます。
- ③ 沸騰したら弱火にし、ふたをして20分ほど煮ます。
- ④ 火を止めてそのまま約30分蒸らします。



おかゆの作り方

水加減で固さを調整します。

炊きあがったご飯から炊く場合

米：1 に対しての水の分量

10倍
がゆ



ご飯50g に水250~300cc

7倍
がゆ



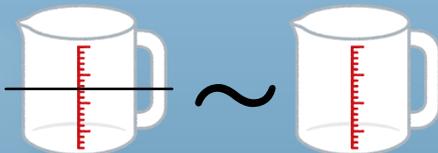
ご飯50g に水150~200cc

5倍
がゆ



ご飯50g に水150~200cc

軟飯



ご飯50g に水50~75cc

作り方

- ① 鍋にご飯と分量の水を入れます。
- ② お箸でご飯をほぐして、中~強火で沸騰するまで煮ます。
- ③ 沸騰したら弱火にし、ふたをして20分ほど煮ます。
- ④ 火を止めてそのまま約30分分蒸らします。



手軽におかゆを作る方法

電子レンジで調理

～ 9～11か月ごろの1食分の軟飯 ～

作り方

- ① お茶碗にご飯80gを入れ、お湯80mlを加えて、ざっと混ぜラップをして15分ほどそのまま置いておきます。
- ② 電子レンジで1分ほど加熱します。

炊飯器と一緒に炊く

～ 大人のご飯を炊くときに、一緒におかゆを炊くことができます。～

作り方

- ① 耐熱性の深めの器（湯のみでも可能）に、分量の米と水を入れ、炊飯器に入れ、スイッチを入れて普通に炊きます。



皆さんも、ぜひ作ってみてくださいね。

離乳食についてお困りのことがあれば、いつでも両地域の管理栄養士にご相談ください。

個別調理指導もやっておりま～す！