

「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	ブロッコリーなら	15~20g
たんぱく質	しらす干しなら	5~10g
	卵黄なら	少々~1/2個

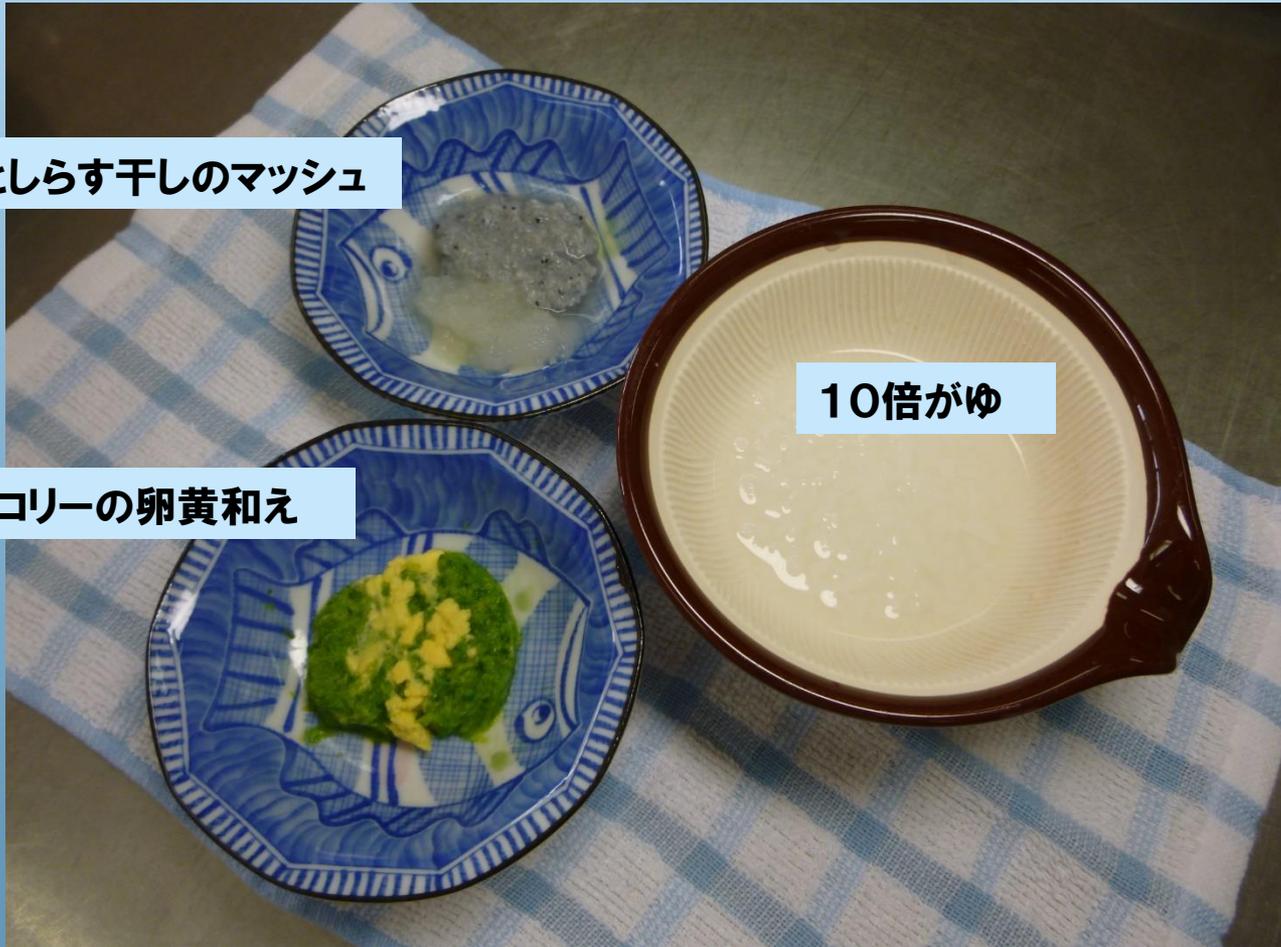




1回分の目安量の食材を使った離乳食レシピ

その1 大根としらす干しのマッシュ

その2 ブロッコリーの卵黄和え



大根としらす干しのマッシュ

ブロッコリーの卵黄和え

10倍がゆ



10倍がゆは、こんな感じです。





炊飯器を使った離乳食の下ごしらえの方法

大人のご飯を炊く時に、下の写真のように、水加減したお米や野菜と一緒にに入れて炊くと簡単に離乳食の下ごしらえをすることができます。



作り方

- ① 研いだお米を炊飯器に入れ、普段とおり水加減します。(お米2合なら2の目盛りまで水を入れます。)
- ② お米の上に切ったザク切りの野菜、刻んでシリコンカップに入れた野菜と水、おかゆ用に水加減したガラスコップ(市販のおかゆカップ、湯飲みでも良い)等を入れたら普段どおりにスイッチオンで炊飯して出来上がりです！
あら不思議！ご飯もおかゆも野菜煮も一緒に出来上がりです。

豆知識

野菜を入れる時、初期から中期用には、細かく刻んだり、うす切りに、中期から後期用には、大きめに切ると赤ちゃんに合わせて潰し方を調整しやすいです。



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。



1回分の目安量

炭水化物
ビタミン・ミネラル
たんぱく質

7倍がゆなら50~80g
野菜2~3種類を20~30g
卵黄1個~全卵1/3





1回分の目安量の食材 を使った離乳食レシピ



豆知識



飲みこみづらそうな場合は、水溶き片栗粉でとろみをつけてみましょう！

野菜のだし煮の大根と玉ねぎは、大人のみそ汁や煮物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。

ブロッコリーの卵黄和えは、卵黄のかわりに、かつお節、しらす干しでもおいしくできます。

野菜のだし煮

【材料】

大根	10g
玉ねぎ	10g
かつおだし	1/2カップ

- ① 大根と玉ねぎは、かつおだしでやわらかく煮てみじん切りにして出来上がりです。

ブロッコリーの卵黄和え

【材料】

ブロッコリー	20g
ゆで卵の黄身	1/2個

- ① やわらかく茹でたブロッコリーをみじん切りにし、ゆで卵の黄身と混ぜ合わせて出来上がりです。

- **かつおだし**
茶こしにかつおぶし
を入れ、上からお湯
を注ぎます。





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。

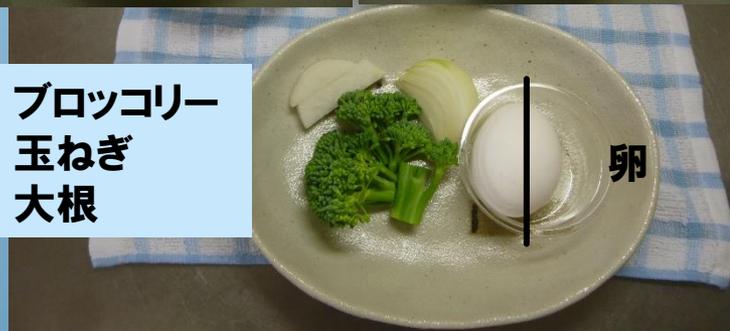
5倍がゆ



軟飯



ブロッコリー
玉ねぎ
大根



1回分の目安量

炭水化物

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

全卵なら 1/2個



1回分の目安量の食材を使った離乳食レシピ

野菜のだし煮は、
赤ちゃんの食べ方
に合わせて大きさを
調節しましょう！



野菜のだし煮

【材料】

ブロッコリー（茹でたもの）	10g
大根	20g
玉ねぎ	10g
かつおだし	1/2カップ

- ① 鍋にかつおだしと1×3cmの棒状に切った大根、大根と同じ位の大きさに切った玉ねぎを入れ火にかけます。途中でブロッコリーも加え、野菜がやわらかくなるまで煮ます。

卵がゆ

【材料】

5倍がゆ	90g
卵	1/4個
味噌	少々

【作り方】

- ① 鍋に5倍がゆを入れ、温まったら溶き卵を加えます。味噌少々で味付けし、煮えたら出来上がりです。

豆知識



野菜のだし煮は、味をつける前に赤ちゃん分を取り分けし、大人が食べる時に味をつけ、竹輪や天かま、厚揚げ、油揚げを加えると大人分と子供分が一緒に用意できます



手づかみ食べにおすすめ レシピ



野菜入り卵焼き（2～3食分）

【材料】

全卵	1個
じゃがいも	1個
ブロッコリー	30g
粉ミルク又は牛乳	少々
サラダ油	少々

【作り方】

- ① じゃがいもとブロッコリーは、塩ゆでしフォークで粗つぶしにします。
- ② ボールに①と卵、お湯で溶かした粉ミルク又は牛乳少々を入れて混ぜ合わせます。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて両面焼きます。
- ④ ③を手でつまめる位に切って食べさせましょう！



料理に粉ミルクを使うと鉄の補給
が出来ます。

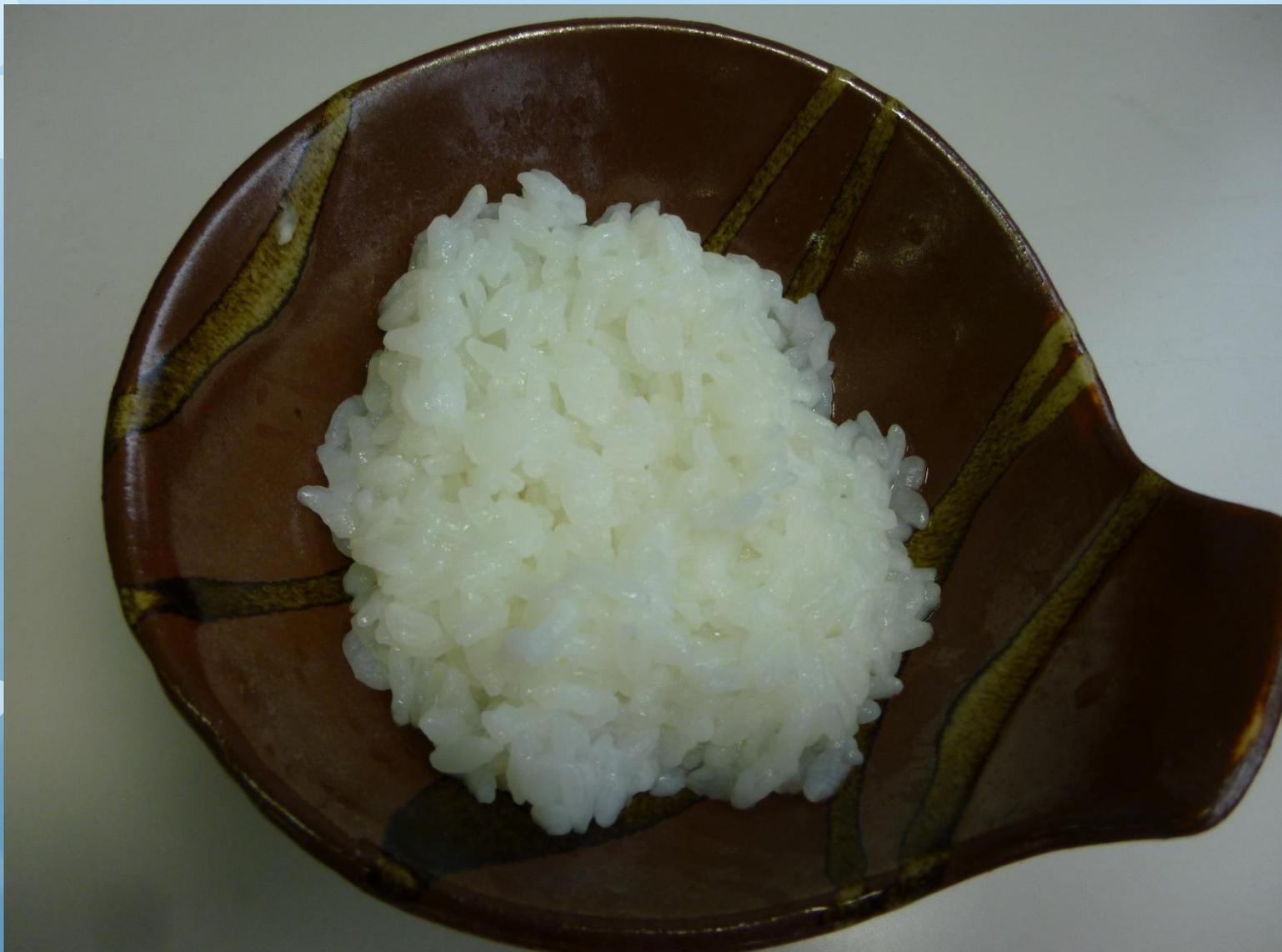


5倍がゆ(全がゆ)は、こんな感じです。





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

10倍
がゆ

米：1に対して水：10

=

米50gに水500cc

7倍
がゆ

米：1に対して水：7

=

米50gに水350cc

5倍
がゆ

米：1に対して水：5

=

米50gに水250cc

軟飯

米：1に対して水：3

=

米50gに水150cc

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。
- 煮ている途中で焦げ付きそうな場合は、水を足しましょう！

炊きあがったご飯から炊く場合

10倍
がゆ

ご飯：1 に対して水：5

=

ご飯50gに水250cc

7倍
がゆ

ご飯：1 に対して水：3

=

ご飯50gに水150cc

5倍
がゆ

ご飯：1 に対して水：2

=

ご飯50gに水100cc

軟飯

ご飯：1 に対して水：1

=

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！