

離乳食のすすめ方

★初めての食べ物は、離乳食用のスプーン1さじずつから始めましょう。

★ほしがってもたくさんあげず、あせらず少しずつ量を増やしていきましょう。

<例>

10倍がゆ



10倍がゆの作り方

- ★5~6か月ごろは、米粒がない位によくすりつぶしてあげます。
- ★ごはんから作るときは、水の量を半分にし、炊く時間も約半分の時間で作れます。

献立名	材料	作り方
10倍がゆ	米 10g 水 100ml	① 米と水をなべに入れしばらく浸漬させ、ふたをし火にかけ強火にする。 ② 沸騰したら、弱火にして30~40分位炊く。 ③ 火を止めて蒸らす。

混合だしの作り方

- ★「昆布+かつお」はうま味が増します。
- ★市販の顆粒だし等は塩分が含まれているので、離乳食の時期は天然のだしをおすすめします。

献立名	材料	作り方
混合だし	かつお節 9g 昆布 6g 水 600ml	① 昆布ははさみで切り込みを入れる。水に30分くらいつけて火にかける。 ② 沸騰直前に昆布をとり出し、沸騰したらかつお節を入れ、弱火で1分煮て火を止める。 ③ かつお節が沈んだらこし器でこす。

野菜スープの作り方

- ★野菜のうま味や甘味をしっかりと出すために、水から弱火でしっかりと煮ます。

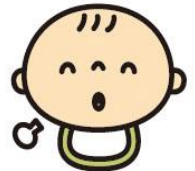
献立名	材料	作り方
野菜スープ	人参・キャベツ } 適量 大根など季節の野菜 } 水 適量	① 野菜をきれいに洗い、小さく切ったり、剥いた皮や芯、へた等と水をなべに入れる。 ② コトコト弱火でじっくり煮てこす。



メニュー

5~6か月ごろ (なめらかにすいつぶした状態・ポタージュくらいが目安)

献立名	材料	作り方
野菜の裏ごし	にんじん 5g じゃがいも 5g だし汁 適量 (又は野菜スープ)	① にんじんとじゃがいもはゆでて裏ごしする。 ② ①をなべに入れ、だし汁又は野菜スープを加え、火にかけのばす。
豆腐のくず汁	豆腐 10g だし汁 10g (又は野菜スープ) 水溶き片栗粉 適量	① だし汁又は野菜スープに、よくすりつぶした豆腐を入れ、火にかける。 ② 火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
白身魚のすり流し汁	白身魚 5g だし汁 適量 (又は野菜スープ) 水溶き片栗粉 適量	① 魚は熱湯でゆでて身をほぐし、すり鉢でよくする。 ② ①にだし汁又は野菜スープを加えてドロドロになるまで煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

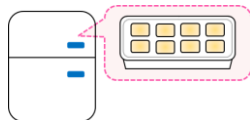


~利用すると便利！フリージング・ベビーフード~

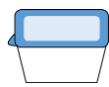
食事の準備をするとき、少し多めに作って冷凍しておくくと便利です。保存期間は1週間以内を目安とし、早めに食べるようにしましょう。また、解凍するときは、しっかり加熱し少量のだし汁や水を加えて煮ると食べやすくなります。

ときには、ベビーフードを利用し調理の手間をはぶき、家族と一緒に食べることを楽しみましょう。

気をつけてね！フリージング



離乳食は製氷皿で凍らすと便利



小さめの密閉容器を使う

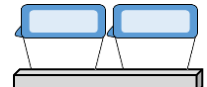


1回分ずつラップに包む



メニュー名と作った日付も忘れないで

〇月〇日
おかゆ



冷凍庫ですぐわかるようトレーにのせる

ベビーフードの利用

- 子どもの月齢や固さのあったものを選び、与える前に一口食べて確認をしましょう。手作りするときの参考になります。
- 賞味期限を確かめ、開封後は衛生面から食べ残しを与えないようにしましょう。
- 食べる量が少ないときや、外出中や時間のないとき、もう一品プラスしたいときなど手作りのものと組み合わせて上手に選択しましょう。

