

「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)

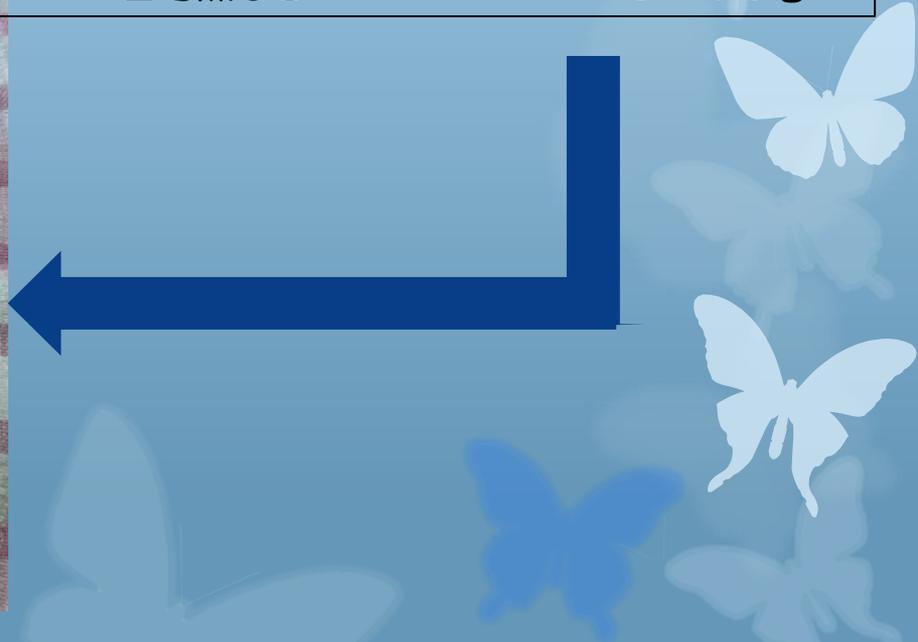
離乳食の回数は、
1日1~2回

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	かぼちゃと玉ねぎ合わせて	15~20g
たんぱく質	小町麩なら	1個
	しらす干しなら	5~10g
	白身魚なら	5~10g





1回分の目安量の食材を使った離乳食レシピ

その1 かぼちゃのマッシュ

その2 玉ねぎとお麩トロロ



やわらかく煮た玉ねぎをすりつぶしたものに、すりおろしたお麩を加えて電子レンジで30分チンします。



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。

1回分の目安量

炭水化物	7倍がゆなら	50~80 g
ビタミン・ミネラル	野菜2~3種類を	20~30 g
たんぱく質	小町麩なら	2個
	しらすや白身魚なら	10~15 g
	鶏肉ならなら	10~15 g
	卵なら	卵黄1個~全卵1/3個
	豆腐なら	30~40 g
	ヨーグルトなら	50~70 g

鶏むね肉

小町麩

7倍がゆ

かぼちゃ
玉ねぎ
大根





1回分の目安量の食材 を使った離乳食

お麩と大根のスープ



【材料】

お麩 1個 だし汁 80cc
大根 10g

【作り方】

- ① 大根は、薄めのいちよう切りにします。
- ② なべに大根とだし汁を加え、大根がやわらかくなるまで煮てつぶします。
- ③ ②に細かく潰したお麩を加え1～2分煮たら出来上がりです。

かぼちゃと玉ねぎと鶏むね肉のあんかけ

【材料】

かぼちゃ 20g 鶏むね肉 10g
玉ねぎ 10g
A 水 大さじ2
片栗粉 小さじ1/8

【作り方】

- ① かぼちゃと玉ねぎ、鶏むね肉は、やわらかく茹で、それぞれみじん切りにします。
- ② 小鍋にAを入れ、かき混ぜながら、弱火でとろみがつくまで煮ます。
- ③ ①を皿に盛り、②のとろみあんをかけて出来上がりです。



食べやすいように
あんかけをかけま
した。

離乳食は、少量では調理しづらいので、実際に作る時は、レシピの2～3倍の分量で作って、食べきれない分は冷凍保蔵すると良いです。



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。足の裏が床やベビーチェアの足乗せ台につくと、姿勢が安定し、しっかり噛んで食べることが身につきます。

かぼちゃの重ね焼き



軟飯

5倍がゆ



お麩と大根みそ汁

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

小町麩なら

3個

魚なら

15g

肉ならなら

15g

卵なら

全卵1/2個

豆腐なら

45g

ヨーグルトなら

80g



3回食前半 9～10か月頃

1日3回食に慣れてきたら、食事リズム★生活リズムを整え
離乳食からの栄養を増やせるような環境づくりをしましょう。

赤ちゃんだけでは、上手にリズムを作ることが出来ませんので、正しいリズムが作れるように、大人がお手伝いしてあげることが必要です。

なるべく同じ時間に離乳食を食べさせることにより、食べる量も安定し、消化の力もついてきます。

★ 離乳食と授乳のスケジュール

8:00
離乳食＋
母乳又は
ミルク

12:00
離乳食＋
母乳又は
ミルク

15:00
母乳又は
ミルク

18:00
離乳食＋
母乳又は
ミルク

入浴後又は寝る前
母乳又はミルク

この時期は、離乳食で6～7割、母乳やミルクで3～4割の栄養を取ります。嫌がらずに食べるなら、少しずつ離乳食の割合を増やしていくと良いでしょう。離乳食をあまり食べてくれない場合も、量にはこだわらず、リズムづけが出来ていれば安心です。



3回食後半 10~11か月頃

いよいよ3~4時間ごとの授乳・食事リズムから3回食プラス補食という大人と同じリズムの食事時間にかえていきます。

食事と乳汁の時間を分けて、赤ちゃんが満足するまで離乳食を食べさせましょう。（体格・活動量などにより食べる量は個人差がありますので、育児書通りでなくても構いません。）

離乳食後に母乳やミルクをあげなくても泣かないのであれば、食後少し時間をあけて、母乳やミルクを飲ませ慣れてきたら、その部分をお茶と補食にかえ、母乳やミルクを減らしていきましょう。

★ 離乳食と授乳のスケジュール

8:00	10:00	12:00	15:00	18:00	入浴後又は寝る前
離乳食	母乳又は ミルク又は お茶+少 量の補食	離乳食	母乳又は ミルク又は お茶+少 量の補食	離乳食	母乳又はミルク

離乳食中心になった場合、赤ちゃんは一度にたくさん食べることが出来ないので、食事と食事の間に乳汁や補食で栄養を補います。

おすすめの補食：ヨーグルト、食パン、赤ちゃん用お菓子、果物、チーズ等



1回分の目安量の食材を使った離乳食レシピ

大根とお麩のみそ汁



【材料】

お麩	2個	だし汁	100cc
大根	10g	みそ	小さじ1/3

【作り方】

- ① 大根は、7ミリ角に切ります。お麩は、手で細かくちぎります。
- ② なべにだし汁と大根を入れ、途中でお麩を加え、大根が柔らかくなるまで煮ます。
- ③ みそで味付けして出来上がり！
だし汁が少なくなった場合は、汁の味が濃くなりますので、味見してから食べさせましょう。お母さんが食べてみてうっすら味がついているくらいが良いです。

かぼちゃの重ね焼き



【材料】

かぼちゃ	30g	鶏むね肉	10g
玉ねぎ	10g	チーズ	少々

【作り方】

- ① かぼちゃは、7ミリ厚さのくし形に切ります。玉ねぎは、うす切りにします。鶏むね肉は、そぎ切りにします。
- ② フライパンにかぼちゃ、玉ねぎ、鶏むね肉の順に重ね、水50ccを入れて火にかけます。
- ③ 中火～弱火でふたをして蒸し焼きにします。
- ④ かぼちゃが煮えたらチーズを加え火を消します。
- ⑤ チーズがとけたら④を取り分け、赤ちゃんが好む大きさにつぶして食べさせましょう。

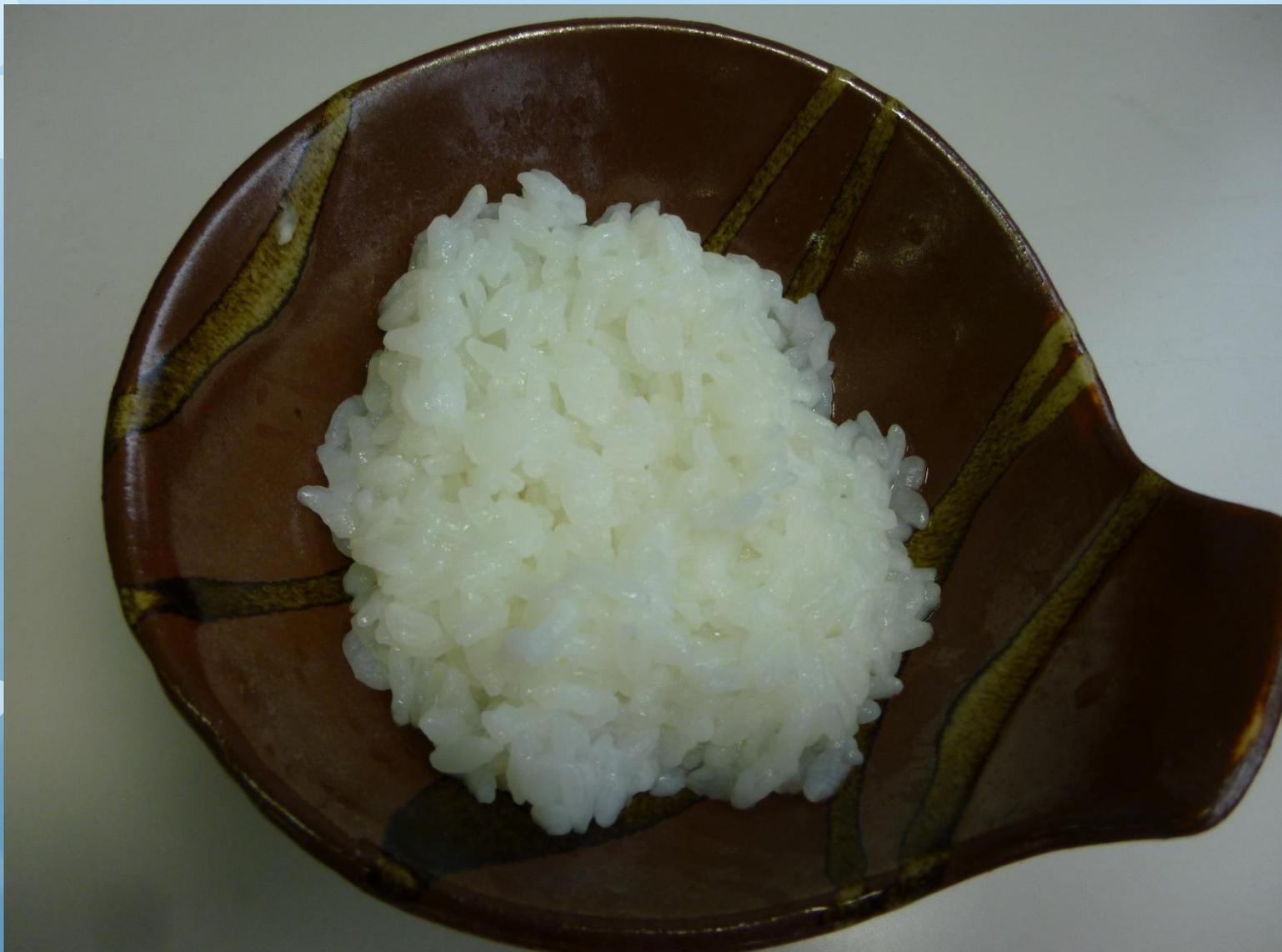


5倍がゆ(全がゆ)は、こんな感じです。





軟飯は、こんな感じです。





大人のメニューと一緒に作れる離乳食



「かぼちゃの重ね焼き」

食材の入れるタイミングを変えることで、離乳食も大人のメニューと一緒に作ることができます。

色々な食材が混じったものに挑戦し始めるエリア
離乳食中期ころ

野菜と水を別容器に入れたエリア
離乳食初期～中期ころ

離乳食後期はチーズも食べさせられます。大人用にはベーコンをトッピング

① 加熱前



鶏肉が食べられるようになった頃からのエリア
離乳食中期～後期ころ

② 加熱後





離乳食の下ごしらえ



一食分ずつ切ってから冷凍しておくことができ
ます。



ほうれん草や鶏肉は、凍ったまますりおろして使うと便利です。



お麩は、すりおろすか潰してお料理に使います。



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！