



離乳食のポイント



離乳とは

成長に伴い、母乳又は育児用ミルク等の乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から幼児食に移行する過程のことをいいます。

この間に子どもの摂食機能は、乳汁を吸うことから、食物をかみつぶして飲み込むことへと発達し、摂取する食品の量や種類が徐々に増え、献立や調理の形態も変化していきます。

離乳の開始は5～6か月ごろ

首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れる、スプーンなどを口に入れても下で押し出すことが少なくなる、食べ物に興味を示すなどが離乳食スタートのサインです。機嫌がよく体調がいい日に始めましょう。

この時期は「離乳食を飲み込むこと」「舌ざわりや味に慣れること」が主な目的となります。



☆おすすめのポイント☆

- ①口に入った食べ物が口の前から奥へと少しずつ移動できる“ポタージュ状”に仕上げます。調味料は使いません。
- ②「米がゆ」から始めます。
- ③新しい食品を始める時には一さじずつ与え、子どもの様子を見ながら量を増やしていきます。
- ④慣れてきたらじゃがいもや人参などの野菜、果物、さらに慣れたら豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄など、種類を増やしていきます。
- ⑤子どもの姿勢は少し後ろに傾けるようにします。
- ⑥離乳初期（生後5～6か月頃）は、離乳食は1日1回与えます。
- ⑦離乳食の後は母乳又は育児用ミルクを欲しがらだけ与えます。
- ⑧子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分配慮しましょう。
- ⑨はちみつやはちみつ入りの飲料・おかしなどの食品は、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため1歳を過ぎるまで与えません。

離乳食の作り方



米がゆ

お米からの炊き方

- ①米は炊く30分前にといて、分量の水につけておく。
- ②厚手の鍋や土鍋などに米と水を入れ、強火にかけ、煮立ったら弱火にして50分ほどゆっくりと炊く。※途中でふたを開けたりかき混ぜたりすると味が落ちます。
- ③離乳の開始の頃は、すり鉢などですりつぶし、粒が無いように仕上げる。

ご飯からの炊き方

- ①厚手の鍋や土鍋にご飯と水を入れ、ご飯をほぐす。
- ②蓋をして強火にかけ、煮立ったら弱火にして、吹きこぼれないように蓋を少しずらす。
- ③10倍粥なら約15～20分、軟飯なら約5分、その他のお粥なら10～15分ほど炊き、火をとめて7～8分むらす。

炊飯器を使ってご飯と一緒に炊く方法

- ①湯飲みなどの容器に分量の米と水を入れる。
- ②炊飯器で普通にご飯を炊くときに、釜の中央に①を倒れないように置き、通常通りにご飯を炊く。

お粥～ごはんまで水加減早見表

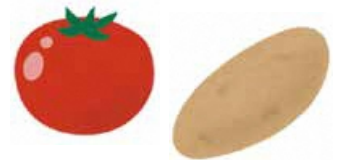
	10倍粥	7倍粥	全粥	軟飯	ご飯
米から(米:水)	1:10	1:7	1:5	1:3	1:1.2
ごはんから(ごはん:水)	1:5	1:3	1:2	1:1	-

パンがゆ

- ①食パンは耳を取り、さいの目に切る。鍋にミルクや野菜スープとパンを入れ火にかけ、沸騰したら蓋をして、すぐ火からおろす。
- ②5分間そのままにして蒸らし、さじでつぶしながら与える。

つぶし野菜 ～いも類や根菜類はつぶして～

- ①いも類、人参・大根などの根菜類は皮をむき水から茹でる。最初は強火、煮立ったら弱火にして、中までしっかり火を通す。
- ②やわらかく茹でたら、小さめのすり鉢に入れて、熱いうちにすりこ木等ですりつぶす。
- ③すりつぶした状態で水分が少なく食べにくい場合は、だしやミルクなどでのばして、食べやすい状態に仕上げる。



裏ごし野菜 ～繊維の多い青菜は裏ごしで～

- ①ほうれん草などの葉物野菜はよく洗い、煮立った湯に根元から入れて茹でる。アクの強いものは水にさらす。
- ②やわらかな葉先を細かく刻む。
- ③茶こしや裏ごし器の網目を斜めに使い、スプーンや木べら(しゃもじ)で裏ごしする。
- ④だしやミルクでのばし、食べやすい状態に仕上げる。



離乳を進めるに当たり、食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合、自己判断で対応せずに、必ず医師の診断に基づいて進める必要があります。