

はじめての離乳食 作り方



1. 始める前に確認しよう

【開始の目安】



生後5か月～6か月頃にスタート

1. 首すわりがしっかりしている
2. 支えてあげると座れる
3. 食べ物に興味を示す
4. スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる

4つのチェックポイント

(厚生労働省 「授乳・離乳の支援ガイド」より)

【タイミング】

- 1日1回
- できるだけ午前中
- 機嫌がいい時間

【最初の1か月の流れ】

主食 トロトロにつぶした10倍がゆからスタート

↓ 1週間くらい

野菜 トロトロにつぶした野菜をプラス(お家にあるお野菜を1種類ずつチャレンジ)

↓ 2週間くらい

↓

たんぱく源 加熱してつぶした豆腐をプラス

2. 作ってみよう

※炊飯器でおかゆを作り、さらに倍のお湯を加えて作ることもできます。少量のおかゆを作る場合は下記の方法が便利です。

主食

●鍋バージョン

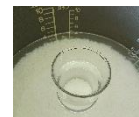
- ①米を水でとぐ
- ②米1に対して10倍の水を入れる
(30分以上水につけておく)
- ③蓋をずらして火にかける
- ④沸騰したら弱火にする
- ⑤30分くらいコトコト煮る



主食

●炊飯器バージョン

- ①米を水でとぐ
- ②耐熱容器に洗った米大さじ1と水大さじ10を入れる
(30分以上水につけておく)
- ③大人用に準備した炊飯器真ん中に②を入れる
- ④炊飯器のスイッチを入れる
- ⑤耐熱容器を取りだし、軽く混ぜ10分おく
大人分は軽く混ぜ10分程蒸らす



トロトロにつぶす



または



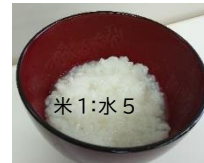
できあがり!



米粒をすくいすり鉢でつぶしたり、ザルでこす。うわずみ(おもゆ部分)を加えながらとろみを調整する。

*長時間混ぜると粘りが出てモッタリしてしまい食べにくくなります。ブレンダーの場合も短時間にしましょう。

月齢が進むにつれ水分を減らしていきます



野菜

●人参

①洗って皮を剥く



②大きめに切る

*ゆっくり火をとおすことで
柔らかく仕上がります。



③たっぷりの水でゆでる



④沸騰したら弱火にする

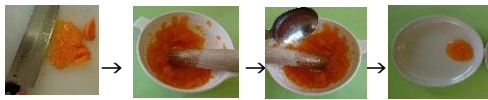
⑤30分くらいコトコト煮る

⑥火を止めて少し置いておく

⑦手で簡単につぶれる固さが目安



⑧煮汁をたしながらかつぶしていく



月齢が進むと、
柔らかいまま少しずつ大きくなる



野菜

●かぼちゃ

①種と皮をとる



②大きめに切る

*ゆっくり火をとおすことで
柔らかく仕上がります。



③なべ底がかくれるくらいの
少量の水をいれ、火にかける。



④沸騰したら弱火にし、蓋をする。

⑤全体の色が濃く変わるまで加熱する。



⑥火を止めて少し置いておく

⑧煮汁をたしながらかつぶしていく



月齢が進むと、
柔らかいまま少しずつ大きくなる



たんぱく源

●豆腐

①ゆでるもしくは
電子レンジにかける
②つぶす

●白身魚

①ゆでる
②つぶす

*塩分が強い場合ある
のでゆでることを
おすすめします

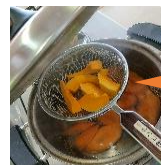
開始から1か月後
離乳食の目安



《2品一緒に作る》



おかゆと人参を
一緒に加熱



人参を茹でながら
かぼちゃを蒸す

3. 食べさせよう

【進め方】

- しっかり加熱したもの
- まずはスプーン1杯から少しずつ増やす
- 初めてのものはスプーン1杯
- 初めての食品は1日1品だけにする

【最初の1か月】

- 量は気にせずゴックンの練習です
- 今まで通り授乳しましょう

*この時期(生後5か月～6か月)離乳食を
食べ始めても栄養のほとんどは母乳・育児
用ミルクからとっています。



【食べさせ方】

おかゆだよ
おいしいね



- ①ひざに抱く、もしくはイスに座らせて姿勢が崩れないようにしましょう。
- ②赤ちゃんのあごが上がった状態だとむせやすいので、視線より下から食べ物を運ぶように心がけましょう。
- ③下唇にスプーンを軽く当て、かたむけて流し流します。