



「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開け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	トマトと人参あわせて	15~20g
たんぱく質	ヨーグルトなら	15g
	きなこなら	少々~小さじ1/2



とうもろこしご飯をおかゆ
にしてみました。



1回分の目安量の食材を使った離乳食レシピ

その1 トマトのマッシュ

その2 人参きなこ



とうもろこし入り
10倍がゆ

トマトのマッシュ

人参きなこ



10倍がゆは、こんな感じです。





離乳食の下ごしらえの方法

野菜をゆでる時に、トマトの湯むきも一緒にできます。
湯むきしたトマトは、赤ちゃんの分を取り分けたら、残った分を大人も一緒に食べてみましょう。
冷やして食べるといつものトマトがちょっと上品トマトに大変身！

①



へたを取って、十字に切れ目を入れたトマトを沸騰したお湯に入れます。

トマトの湯むきの完成です。

③



②



皮がめくれてきたらお水にとって冷やし、皮をむきます。



離乳食中期(7~8か月ごろ)

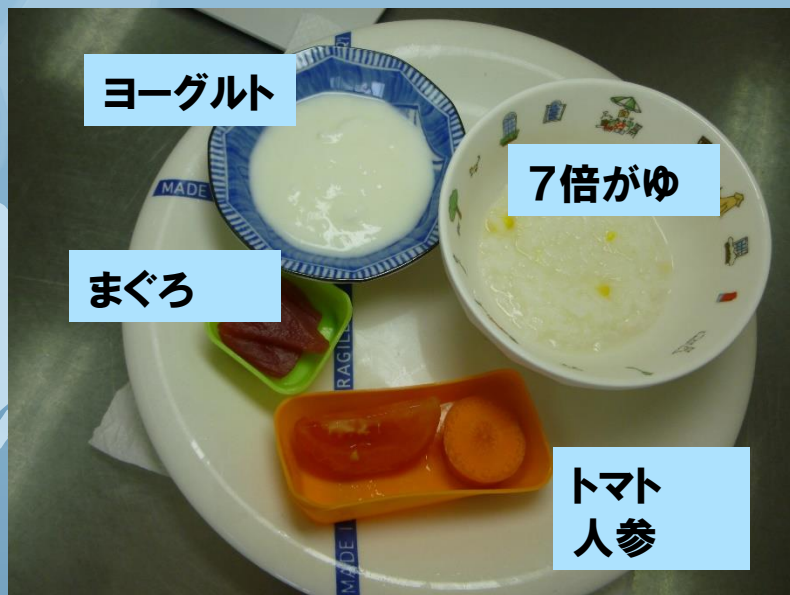
離乳食の回数は、
1日2回



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50~80g
ビタミン・ミネラル	野菜2~3種類を20~30g
たんぱく質	マグロなら10~15g (刺身用1切れ分位)
	ヨーグルトなら50~70g





1回分の目安量の食材 を使った離乳食レシピ

マグロのだし煮



湯むきして食べやすく切ったトマト



マグロのだし煮の作り方

【材料】

マグロ（刺身用）	10g
昆布だし	10g
茹でた人参	15g

- ① マグロは、昆布だしで煮て、フォークでほぐすかそれが大きすぎて食べずらそうだったら、みじん切りにします。
- ② 茹でた人参は、食べやすい大きさにつぶします。
- ③ ①と②を皿に盛り付け、まぐろの煮汁をかけて出来上がりです。

豆知識

マグロのだし煮は、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！



コンブだし =
水 + 乾燥コンブ





7倍がゆは、こんな感じです。

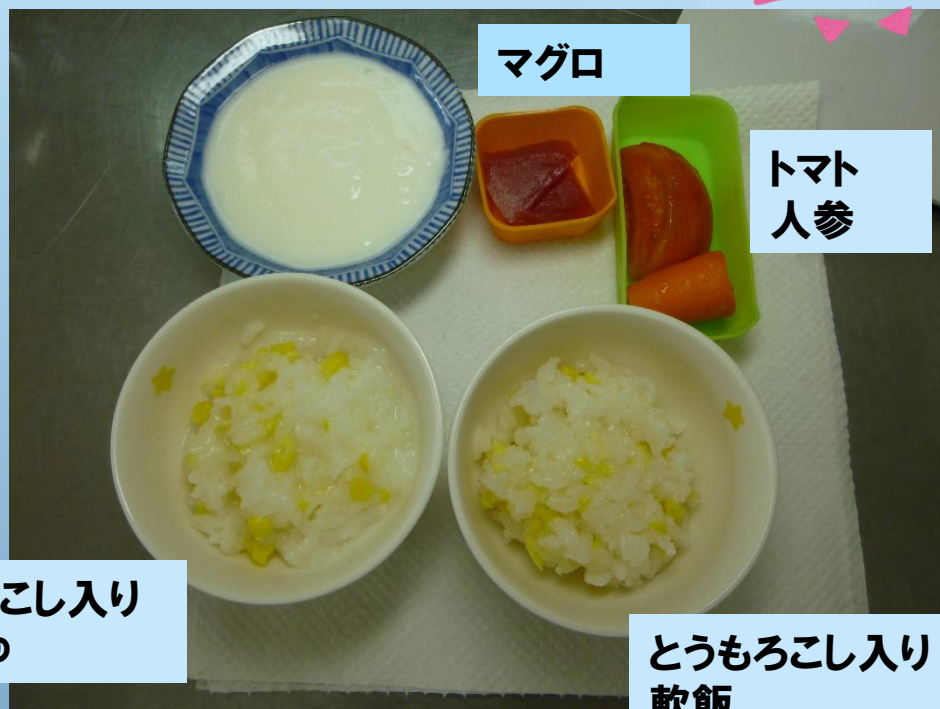


離乳食後期(9~11か月ごろ)

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。



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	マグロなら	15g
	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

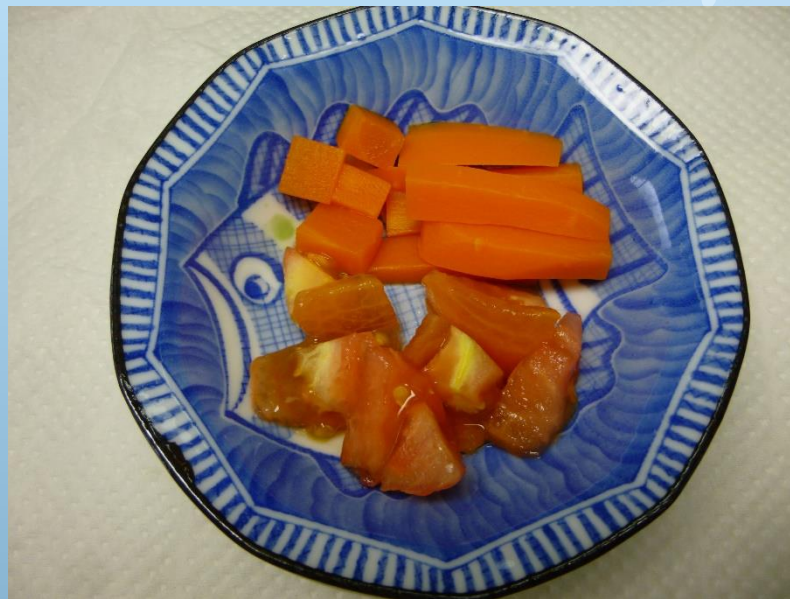
離乳食中心になった場合、赤ちゃんは一度にたくさん食べることが出来ないなので、食事と食事の間に乳汁や補食で栄養を補います。

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

人参&湯むきトマトの角切り



マグロのソテー

【材料】

マグロ（刺身用）	15g	酒・しょうゆ	少々
小麦粉	少々	サラダ油	少々

【作り方】

- ① マグロに酒、しょうゆ少々を振りかけしばらく置きます。
- ② ①の水気を拭き取り、小麦粉をまぶします。
- ③ サラダ油を引いたフライパンで、火が通るまで焼いて出来上がりです。食べやすくほぐしたり、手づかみしやすい大きさにして食べさせてあげましょう。





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。





旬の食材を使ったおすすめ レシピ その1

大人用は、卵やハムなどを加えて
炒飯にアレンジしても美味しいです！

とうもろこしご飯（2合分）

【材料】

とうもろこし	1本
お米	2合

【作り方】

- ① お米は研いで、2合の目盛りに水加減します。
- ② とうもろこしは、包丁で実をそぎます。
- ③ ①に②のとうもろこしととうもろこしの芯を入れて、スイッチオンで炊飯して出来上がりです。





旬の食材を使ったおすすめレシピ その2

冷凍が一般的なブルーベリーですが、北海道産の生のブルーベリーは、7～8月の今が旬です。生のものが手に入ったら一度食べてみてくださいね。

手作りのソースは、甘味が加減出来、冷凍保存も出来るので赤ちゃんにもおすすめです。

ブルーベリーソース

今回は、手に入りやすい冷凍のものを使ったレシピを紹介します。

【材料】

冷凍ブルーベリー	100g
砂糖	大さじ1
レモン汁	2～3滴

【作り方】

お鍋で作る場合

① お鍋に材料を入れ中火にかけます。水気が出てきたら火を弱めて10分位煮て出来上がりです。

電子レンジで作る場合

①大きめの耐熱容器にブルーベリーを入れて砂糖をまぶし、レモン汁を振りかけ、600wの電子レンジで3分加熱して出来上がりです。

★ 砂糖は、ブルーベリーの甘味で加減しましょう。

★ 生ブルーベリーを使う場合は、すぐに火が通るため、短時間で作ることが出来ます。



プレーンヨーグルトのブルーベリーソースかけ





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！