

# 離乳食講習会



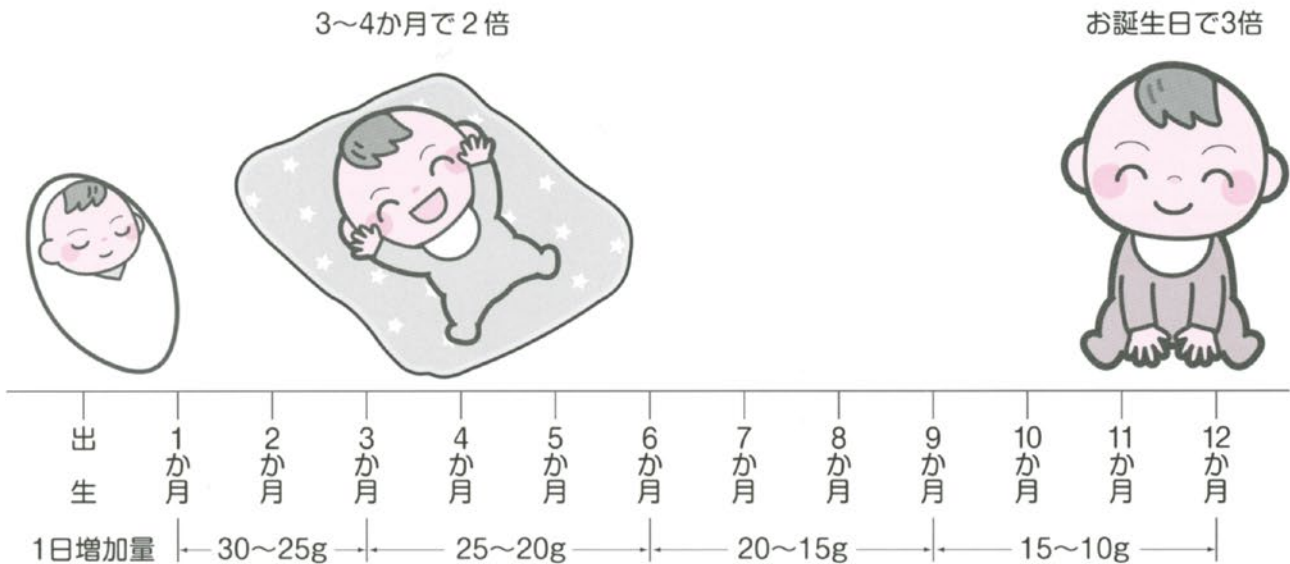
# も く じ

♡ 赤ちゃん誕生おめでとう!!	1
♡ 体重はこんなに増えます!!	1
♡ 母乳・育児用ミルク・牛乳の成分比較	1
♡ 離乳食とは	2
♡ 離乳食のすすめ方	2
♡ 月齢別の食材	3
♡ 月齢別の食材の形態	4・5
♡ 離乳初期（5～6か月頃）	
おすすめ方	6
メニュー	7
♡ 離乳中期（7～8か月頃）	
おすすめ方	8
メニューの作り方例	9
♡ 離乳後期（9～11か月頃）	
おすすめ方	10
メニューの作り方例	11
♡ 離乳完了期（12～18か月頃）	
おすすめ方	12
メニューの作り方例	13
♡ 困った時の離乳食	14
♡ 食中毒に気をつけましょう	15
♡ 災害が起こったとき	15

## 赤ちゃん誕生おめでとう!!

赤ちゃん誕生おめでとうございます。生まれた赤ちゃんには、すくすく育っていく力がそなわっています。赤ちゃんの成長をあたたく見守りながら、離乳食をスタートしましょう。

## 体重はこんなに増えます!!



3~4か月頃には、めっきり皮下脂肪が増えて、たくましく育ってきます。しかし、個人差があり、両親の体格に似ることもあるので、栄養状態が良く、きげんが良いならやせ型でも心配いりません。

## 母乳・育児用ミルク・牛乳の成分比較

100ml当たり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミンD (μg)	ミネラル		
						総量 (g)	鉄 (mg)	カルシウム (mg)
母乳	62	1.1	3.6	7.3	0.3	0.2	0.04	27
育児用ミルク	66	1.6	3.5	7.3	1.2	0.3	0.8	48
フォローアップミルク	66	1.9	2.8	8.4	0.8	0.5	1.3	102
牛乳	63	3.4	3.9	5.0	0.3	0.7	0.02	114

\* フォローアップミルクは6社平均、他は「日本食品標準成分表2020」より

フォローアップミルクは9か月以降に使用できるミルクで、離乳食が順調にすすまない時や、鉄不足が心配な時に使用することができます。9か月が過ぎても、母乳や育児用ミルクをやめてフォローアップミルクにする必要はありません。適宜利用しましょう。

母乳や育児用ミルクの代わりに牛乳を飲ませるのは1歳になってからにしましょう。

## 離乳食とは









































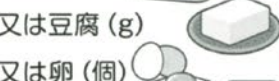
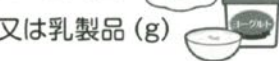
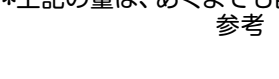

母乳や育児用ミルクから栄養をとっていた赤ちゃんに、いろいろな食べ物から栄養がとれるように食べ方の練習をさせてあげるのが離乳食です。栄養補給だけでなく、舌やあごをよく動かし、“かむこと”“飲み込むこと”を覚える時期です。これは言葉をしゃべる準備にもつながり、とても大切なことです。

赤ちゃんは5～6か月頃になると次のような離乳食を食べられる用意ができてきます。

- ①首のすわりがしっかりして寝返りができ、支えてあげると座れる。
- ②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。
- ③食べ物に興味を示す。

5～6か月頃から離乳食を始め、徐々に食品の量や種類を増やし、固さも増しながら段階を追ってすすめ、12～18か月頃には、「かんで食べる食事」に慣れさせましょう。離乳食の目安に沿うことは大切ですが、赤ちゃんの個人差を考慮に入れ、のんびりゆったり離乳をすすめましょう。

## 離乳食のすすめ方(目安)

		離乳の開始			離乳の完了
月 齢		初期 5～6か月	中期 7～8か月	後期 9～11か月	完了期 12～18か月
回数	離乳食(回) 	1	2	3	3
	母乳・育児用ミルク(回) 	授乳のリズムに沿って与える	3 + 食後	2 + 食後の授乳は + 食欲に応じて与える	牛乳や育児用ミルクを 1日300～400ml
与え方	午前6時 			 	
	10時 	 + 	 + 	 	 間食 
	午後2時 			 	
	6時 		 + 	 	 間食 
	10時 			 	
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯くきでつぶせる固さ	歯くきでかめる固さ
1 回当たりの量	穀類 (g) 	つぶしがゆから始める。 裏ごしした野菜なども試してみる。	5倍がゆ50～80 こども茶碗 (1/2杯) → (2/3杯)	5倍がゆ90 こども茶碗 (1杯) ~ 軟飯80 こども茶碗 (2/3杯)	軟飯90～ご飯80 こども茶碗 (2/3杯)
	野菜・果物 (g) 		20～30	30～40	40～50
	魚 (g) 	慣れてきたら、	10～15	15	15～20
	又は肉 (g) 	つぶした豆腐・白身魚・固ゆでの卵黄などを試してみる。	10～15	15	15～20
又は豆腐 (g) 		30～40	45	50～55	
又は卵 (個) 		卵黄1→全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3	
又は乳製品 (g) 		50～70	80	100	

\*上記の量は、あくまでも目安であり、赤ちゃんの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量を調整しましょう。  
参考 (公財) 母子衛生研究会「授乳・離乳の支援ガイド (2019年改定版) 実践の手引き」

# 月齢別の食材

月齢ごとに食べることができる食材例です。

月齢 **初期** 5～6 か月 **中期** 7～8 か月 **後期** 9～11 か月 **完了期** 12～18 か月

からだを動かすエネルギーになる

からだの調子を整える

からだ(血や肉、骨)をつくる

米	10倍がゆ(つぶし)	7倍がゆ→5倍がゆ	5倍がゆ→軟飯	軟飯→ご飯
パン	パンがゆ(つぶし)	パンがゆ	トースト	
いも	じゃがいも さつまいも	さといも		素揚げ 天ぷら コロッケ
麺類・他		うどん そうめん マカロニ スパゲティ ※細め オートミール		
野菜類	かぼちゃ かぶ にんじん 大根 トマト ↓慣れてきたら ほうれん草 ※葉先 キャベツ 白菜 玉ねぎ ブロッコリー ※ つぼみの部分	なす きゅうり ピーマン ねぎ アスパラガス ニラ さやいんげん さやえんどう レタス	食物繊維の多い野菜以外は、やわらかく煮れば、 (ごぼう・れんこんなど) ほとんどの野菜・果物を使うことができる。	
果物	りんご バナナ			
海藻		のり ※細かく刻む わかめ ※やわらかく煮て刻む		
大豆製品	豆腐 きな粉	納豆 ※細かく刻む 高野豆腐	大豆 ※軟らかく煮てつぶす	厚揚げ がんもどき 油揚げ
魚介類	白身魚 ※脂肪が少なく肉質がやわらかい、淡白なもの (たい・ひらめ など) ↓慣れてきたら (鮭) しらす干し ※塩抜きをする	赤身魚 (まぐろ・かつお など) ツナ(缶詰)	青皮魚 (いわし・さば・さんま など)	貝類
卵	固ゆでにした卵黄	全卵		だし巻き卵 オムレツ いり卵
肉		鶏ささみ	ひき肉 ※鶏、豚・牛の赤身肉 レバー(少量)	ハンバーグ 肉団子 うす切り肉 ※細かく刻む ウインナー・ハム ※添加物や塩分の少ないもの
乳製品		牛乳 ヨーグルト ※プレーンタイプ チーズ ※塩分や脂肪分の少ないもの		
調味料		塩 砂糖 みそ しょうゆ	トマトケチャップ	

## 注意点





- はちみつやはちみつ入りの飲料・お菓子などの食品は乳児ボツリヌス症予防のため、1歳をすぎるとまで与えないようにしましょう！
- 初めての食品は体調が良いときに与えましょう。
- 野菜はなるべく緑黄色野菜を多く使いましょう。
- おじやばかりにならないようにしましょう。
- 食材は新鮮なものを使いましょう。

参考 (公財) 母子衛生研究会「授乳・離乳の支援ガイド(2019年改定版)実践の手引き」





# 月齢別の食材の形態

月齢	初期 5~6か月	中期 7~8か月	後期 9~11か月	完了期 12~18か月
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ





**米**

初期 (5~6か月)	中期 (7~8か月)	後期 (9~11か月)	完了期 (12~18か月)
米：水=1：10 ごはん：水=1：4	米：水=1：7 ごはん：水=1：3	米：水=1：5 ごはん：水=1：2	米：水=1：2~3 ごはん：水=1：1
			
10倍がゆをすりつぶす	7倍がゆ (粒が少しある)	5倍がゆ	軟飯





**じゃがいも**

初期 (5~6か月)	中期 (7~8か月)	後期 (9~11か月)	完了期 (12~18か月)
中期から与える	米粒くらいに切りやわらかくゆでる	1~2 cmに切りやわらかくゆでる	2~3 cmに切りやわらかくゆでる
			

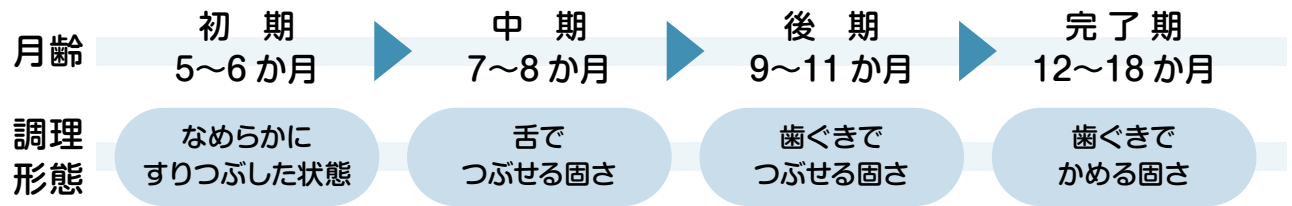
**かぼちゃ**

初期 (5~6か月)	中期 (7~8か月)	後期 (9~11か月)	完了期 (12~18か月)
やわらかくゆでて裏ごし水分でのばす	やわらかくゆでてやや粗めにつぶす	やわらかくゆでて5~8 mm角に切る	やわらかくゆでて1 cm角に切る
			

**トマト**

初期 (5~6か月)	中期 (7~8か月)	後期 (9~11か月)	完了期 (12~18か月)
やわらかくゆでてすりつぶし水分でのばす	やわらかくゆでて3~5 mm角に切り粗くつぶす	5~8 mm角に切りやわらかくゆでる	1 cm角に切りやわらかくゆでる
			

\* 固さを調節するときやパサつくときには、お湯やだし汁、ゆで汁などでのばしたり、かたくり粉などでとろみをつけたりしましょう。  
 \* 形態のステップアップは、今の形態に次の段階の形態の食材を少しずつ混ぜるなどして慣れていくとよいでしょう。







**ほうれん草**

葉先の部分だけ

			
やわらかくゆでて裏ごし水分でのばす	やわらかくゆでてみじん切りにする	やわらかくゆでて5 mmに切る	やわらかくゆでて1 cmに切る




**豆腐**

絹ごし豆腐のほうがなめらかになる  
ゆでてからつぶすほうがやわらかくなる

			
ゆでて裏ごし水分でのばす	3~5 mm角に切りゆでる	5~8 mm角に切りゆでる	1 cm角に切りゆでる





**白身魚**

加熱してから骨と皮を取る

			
すりつぶして水分でのばす	細かくほぐし粗くつぶす	5~8 mm角に切る	一口大に切る

**卵**

固ゆで卵（沸騰してから20分ほどゆでる）

			
すりつぶした黄身を水分でのばす	すりつぶした白身を少しずつ混ぜる	黄身はほぐす 白身は2~3 mm角に切る	黄身はほぐす 白身は5 mm角に切る

参考（公財）母子衛生研究会「授乳・離乳の支援ガイド（2019年改定版）実践の手引き」

## 離乳初期（5～6か月頃）のすすめ方 **ゴックン期**

…さあ、離乳食のスタートです！…

- 赤ちゃんの便、食欲、機嫌の良い時から始めましょう。
- ゴックンと飲み込みやすい、なめらかにすりつぶした状態から始めましょう。
- 調味料を使わず、素材の味を教えてあげましょう。
- 初めは1日1回、1品、1さじから与え、2～3日様子（便・食欲・機嫌など）を見て、少しずつ量を増やしていきましょう。
- 離乳食を与える時は下くちびるにスプーンをのせ、口の中に入れてあげましょう。
- あせらず、めんどろがらず毎日続けましょう。
- 食器や調理器具は清潔に。作ったらすぐに与えましょう。
- しっかり加熱調理をしましょう。



赤ちゃんをひざに抱っこするか、ベビーチェアなどに座らせて、ゆったり食べさせましょう。

### 授乳の時間を決めて、1日1回離乳食を始めましょう

すすめ方例

= 小さじ1杯 (5ml)

このすすめ方例は、あくまでも目安です。赤ちゃんの様子に応じてゆっくとすすめましょう。

食品	日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10~13	14~29	30	
穀類(かゆ等)													こども茶碗杯	
野菜類													4~5さじ	
たんぱく質類														4~5さじ

※たんぱく質類は、豆腐や白身魚(たい、ひらめ、かれいなど)、固ゆでの卵黄から始めます。



口から食べ物を出したらスプーンで受けて



もう一度「アーン」をさせて舌の上ののせてあげる。



食事の前にはぬれたガーゼで手や口のまわりの汚れを拭いてあげましょう。

### 離乳食の調理器具と食器

●茶こし

少量の食品をこす時に便利



●ミニすり鉢

あらつぶしに便利



●おろし金

果物をおろしたりフリージングしたにんじんや魚、ささ身をそのままおろすのに便利



●ミルクカップ

にぎりやすいように、取っ手の大きなもの



●スプーン

初めは平らで小さいもの口の動きに合わせて丸み(くぼみ)のあるもの



## 5～6か月頃のメニュー

### 10倍がゆ

(米1：水10の割合) ご飯から作る場合  
ご飯1：水4



沸とうしたら弱火にドロドロ状に!

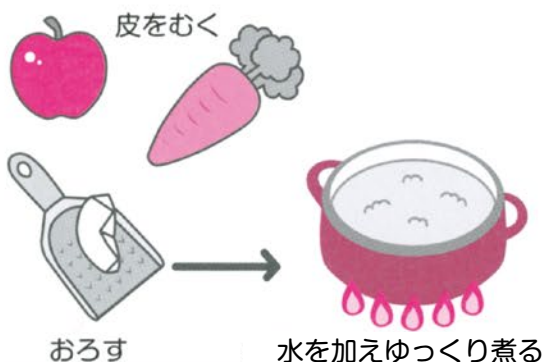
※慣れてきたら、かぼちゃがゆ、ほうれん草がゆ、にんじんがゆ、しらす干しがゆなどを

● 10倍がゆの裏ごし ● かぼちゃのペースト ●



かぼちゃをゆでて裏ごしし、だしなどでのぼす

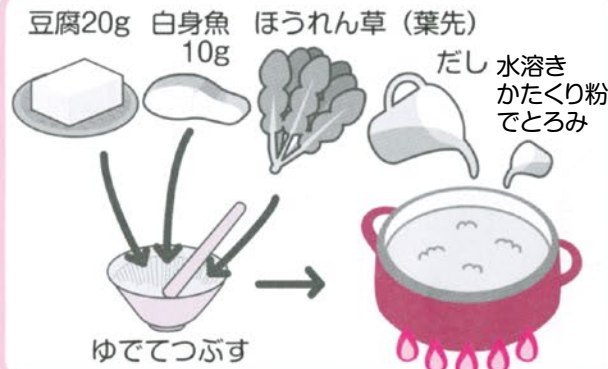
### りんごとにんじんのおろし煮



おろす

水を加えゆっくり煮る

### 豆腐と魚のペースト



ゆでてつぶす

### 魚のみぞれ煮



ゆでてつぶす

### ● 昆布だしのとり方 ●



① だし昆布を入れ、10分ぐらいしたら火にかける。

② 沸とう寸前に昆布をとり出す。

※ 耐熱容器に入れ、電子レンジで約1分加熱しても良い。

※ 離乳食がすすんできたら、かつお節を入れても良い。

### 冷凍保存のポイント

だしやおかゆなどの保存方法



冷凍して凍ったら、フリージングバックで

1週間以内に加熱して使しましょう

## 離乳中期（7～8か月頃）のすすめ方

## モグモグ期



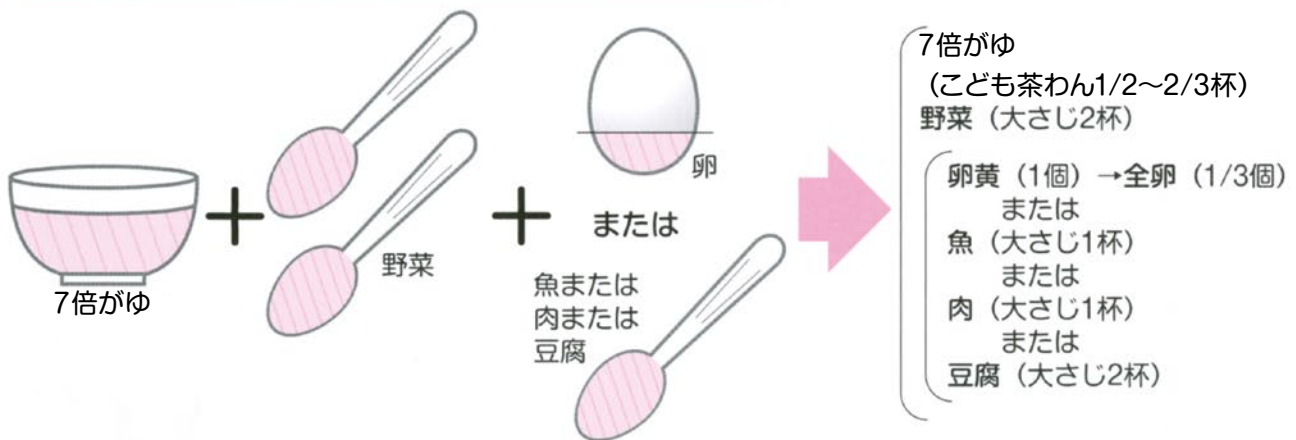
コップやスプーンを持ちたがるので意欲を大事にして、大人は手伝う程度に。

…1日2回食にしましょう…

- モグモグと舌でつぶせる固さにしましょう。
- 栄養のバランスを考え、いろいろな食品に慣れさせましょう。
- 離乳食後の授乳はまだ必要です。個人差はありますが、量は減ってきます。
- 湯冷ましなどをコップで飲む練習を始めましょう。
- 調味料（塩・砂糖・みそ・しょうゆ）が使えますが、基本はまだまどうす味で。

新鮮な素材やだし汁（かつお・昆布など）にほんの少量調味料を加えるだけで、味に変化がつかます。

### 1回にこれぐらいの量をあげましょう



### 鉄・ビタミンDの多い食品を離乳食に

赤ちゃんの成長に必要な鉄やビタミンDを多く含む食品をメニューに取り入れましょう。

**鉄を多く含む食品**

▼赤身魚 ▼豆腐 ▼ほうれん草

▼卵 ▼赤身のミンチ肉 9か月以降

▼レバー（使用は少量に） ▼あさり ▼干しブドウ 12か月以降

素材の缶詰や冷凍食品も上手に利用しましょう！

**ビタミンDを多く含む食品**

▼しらす ▼赤身魚 ▼さけ

▼卵 ▼青皮魚 9か月以降

適度に日光にあたることで体内でも作られます

### ベビーフードの利用について

離乳の進行状況に応じて適宜、利用することができます。

- ・月齢や固さのあったものを選び、与える前には一口食べて確認しましょう。
- ・食材の大きさ、固さ、とろみ、味付けなどが、離乳食を手作りする際の参考になります。
- ・開封後の保存には注意し、食べ残しや作りおきは与えないようにしましょう。
- ・外出や時間のないとき、メニューに変化をつけるときなど用途に応じて選択しましょう。

### レバーと野菜のお焼き



レバーなどの調理しにくい食材など上手に利用しましょう！

## 7～8か月頃のメニューの作り方例

A



### 7倍がゆ 野菜スープ ふわふわいり豆腐

献立	食品名	分量(※)	作り方
① 7倍がゆ	米 水	1/2合 500ml 米1に対し 水7の割合	<ul style="list-style-type: none"> <li>米をよく洗い、水にしばらく浸し、強火にかけて、沸騰したら弱火にし、20～30分くらい炊き、5分蒸らす。</li> <li>ご飯から作る場合は約3倍の水を加えて炊く。</li> </ul>
② 野菜スープ	だし汁 にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうゆ	100ml 10g 5g 5g 少々	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん、玉ねぎ、キャベツは細かいみじん切りにし、だし汁でやわらかくなるまで煮る。しょうゆで味をつける。</li> </ul>
③ ふわふわいり豆腐	豆腐 卵黄 ほうれん草 バター	20g 1/2個 5g 3g	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐はさっとゆでて水気を切りみじん切りにする。豆腐、卵黄、ゆでて裏ごししたほうれん草を混ぜ合わせ、フライパンにバターを溶かし、しっかり加熱していり豆腐を作る。</li> </ul>

B



### くたくたうどん ヨーグルトサラダ 魚のトマト煮

献立	食品名	分量(※)	作り方
① くたくたうどん	だし汁 しょうゆ うどん ふ ほうれん草	50ml 少々 30g 2個 5g	<ul style="list-style-type: none"> <li>なべにだし汁としょうゆを入れ、適当な大きさに切ったうどんと、水につけてやわらかくなったふをいっしょに入れ、10分ほど煮る。</li> <li>ほうれん草をゆでて、うらごししたものをできあがりに散らす。</li> </ul>
② ヨーグルトサラダ	バナナ 無糖ヨーグルト	25g 15g	<ul style="list-style-type: none"> <li>バナナは皮をむき、みじん切りにし、ヨーグルトであえる。</li> </ul>
③ 魚のトマト煮	白身魚 トマト	20g 20g	<ul style="list-style-type: none"> <li>トマトは湯むきして種をとり、細かくきざむ。魚はゆでて皮と骨をのぞき、ほぐしておく。なべにトマトと魚を入れて、水またはだし汁を少し加えて煮る。</li> </ul>

※分量は1回量の目安ではありません

## 離乳後期（9～11か月頃）のすすめ方

## カミカミ期

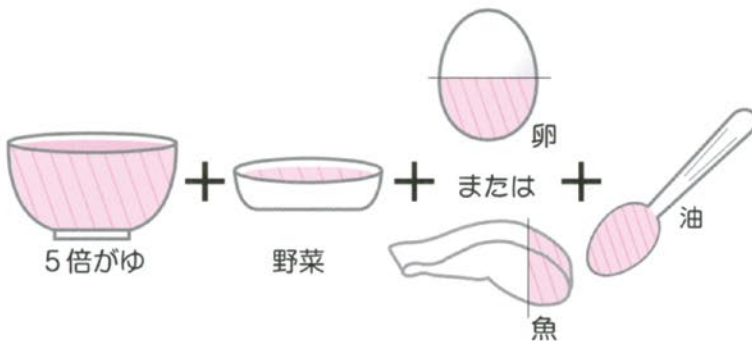


自分で食べたがるので、汚されても良い工夫を。

…1日3回食にしましょう…

- 3回食にすすめるには、食事時間を整え、母乳や育児用ミルクを与える時間も考慮しましょう。
- カミカミと歯ぐきでつぶせる固さにしましょう。
- 大人のメニューを工夫して、食品と調理法に変化をつけましょう。
- この頃になると、自分で食べようとします。手づかみ食べは食べ物への関心を高めるので積極的にさせてあげましょう。
- 好き嫌いや遊び食べが出てきます。30分以上かかるようなら、食事を切り上げましょう。
- コップで飲む練習をしましょう。
- 大人からの取り分けはできますが、味付けは大人の1/3位です。
  - ①汁物→湯やだし汁などを足し薄める。
  - ②煮物・和え物→味付け前に取り出し、大人の1/3位の味付けをする。
  - ③あんかけやソース→水気のある野菜・豆腐・卵などを足し入れる。
- 塩・砂糖・みそ・しょうゆに加え、トマトケチャップも使えます。
- 食後には、番茶・麦茶、湯冷ましなどを飲ませ、お口の中をきれいにしましょう。

### 1回にこれぐらいの量をあげましょう



5倍がゆ（こども茶わん1杯）  
～軟飯（こども茶わん2/3杯）  
野菜（小皿8分目）

全卵（半分）  
または  
魚（1/4切れ）  
または  
肉（大さじ1杯）  
または  
豆腐（45g）

※使用できる食品が増えます。同じ食材に偏らず色々な食品を使っていきましょう。

油類（小さじ1）

### 大人メニューからの取り分け例

食材の大きさは、5～8mm角位から始めて、慣れてきたら1cm角位に。  
いずれも、飲み込みにくい場合は、水溶きかたくり粉でとろみをつけるとよい。



=カレーの場合=

ルウを入れる前に  
具を取り出して  
小さく角切りにする  
肉は粗く刻む

だし汁・砂糖・しょうゆ  
で煮込む

だし汁・ケチャップ  
で煮込む

バター少量を入れて  
さっと加熱する

牛乳で煮込み  
チーズをかけて焼く

離乳食メニュー

肉じゃが



トマト煮込み



マッシュポテト



グラタン



## 9～11か月頃のメニューの作り方例

A



### 5倍がゆ、みそ汁 キャベツのソテー 豆腐のあんかけ

献立	食品名	分量(※)	作り方
① 5倍がゆ	米水	1/2合 350ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>作り方は9ページ</li> <li>ご飯から作る場合は約2倍の水を加えて炊く。</li> </ul>
② みそ汁	だし汁 みそ じゃがいも にんじん ほうれん草	50ml 1g 5g 5g 2g	<ul style="list-style-type: none"> <li>だし汁を鍋に入れ、細かく切ったじゃがいもとにんじんを入れてやわらかくなるまで煮て、みそをとき入れる。ほうれん草をゆでて、みじん切りにしたものを浮かす。</li> </ul>
③ キャベツのソテー	キャベツ バター すりごま	20g 小さじ1 2g	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツはゆでて細かく切り、バターで炒め、すりごまをふりかける。</li> </ul>
④ 豆腐のあんかけ	豆腐 昆布だし にんじん 玉ねぎ ミンチ肉 昆布だし しょうゆ かたくり粉	30g 適量 7g 7g 10g 30ml 数滴 少量	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐は昆布だしでゆでておく。にんじん、玉ねぎのみじん切りとミンチ肉を炒め、昆布だしで煮込む。しょうゆで味つけし、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、豆腐の上にかける。</li> </ul>

B



### フレンチトースト ほうれん草のごまあえ りんごとさつまいもの重ね煮

献立	食品名	分量(※)	作り方
① フレンチトースト	卵 牛乳 バター	1/2個 100ml 3g	<ul style="list-style-type: none"> <li>卵と牛乳をよく混ぜておき、パンを浸して、バターを溶かしたフライパンで中に火が通るまで両面焼く。</li> </ul>
② ほうれん草のごまあえ	ほうれん草 にんじん だし汁 すりごま 砂糖 しょうゆ	1株(40g) 10g 小さじ1 小さじ2/3 小さじ1/3 小さじ1/6	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草とにんじんはやわらかくゆで、細かく切っておく。すりごまにだし汁、砂糖、しょうゆを入れて味を調えながらよくのばし、ほうれん草とにんじんを入れてよくあえる。</li> </ul>
③ りんごとさつまいもの重ね煮	りんご さつまいも バター	40g 40g 小さじ1/2	<ul style="list-style-type: none"> <li>りんごとさつまいもは皮をむいてうす切りにする。なべに交互に重ね、バター、水を少し加えてやわらかくなるまで煮る。</li> </ul>

※分量は1回量の目安ではありません

## 離乳完了期 (12~18か月頃) のすすめ方

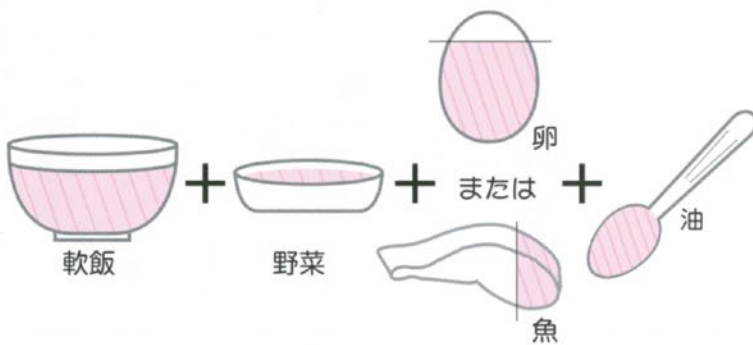
## パクパク期

…幼児食まであと一歩…

- 歯ぐきでかめる固さにしましょう。
- 食事は1日3回、時間を決めて規則正しく与えましょう。
- 好き嫌いが出てきますが、食べなくても嫌いと思いきまないで、いろいろな食品を与えましょう。
- 牛乳・育児用ミルク (1日300~400ml) をコップで飲みましょう。
- 大人と同じようなメニューが食べられるようになってきますが、味付けはうす味にしましょう。
- 間食は食事で不足しがちな栄養を補う意味で、牛乳や果物などを中心に、時間・量を決めて与えましょう。
- 食後には、歯ブラシで歯をみがいてあげましょう。
- スプーンをもたせて自分で食べる練習を始めましょう。



### 1回にこれぐらいの量をあげましょう



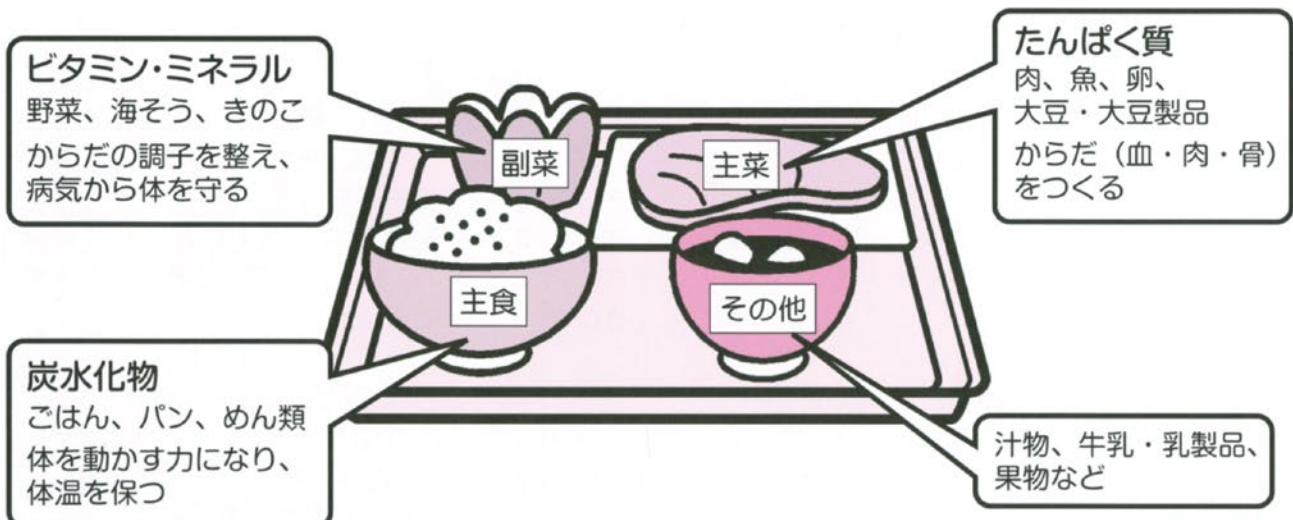
軟飯 (こども茶わん2/3杯)  
野菜 (小皿8分目)

卵 (1/2~2/3個)  
または  
魚 (1/4切れ)  
または  
肉 (20g)  
または  
豆腐 (50~55g)

油類 (小さじ1)

### 主食・主菜・副菜をそろえ、栄養のバランスを

家庭の食事は、赤ちゃんの食生活の基礎を作ります。栄養バランスがとれ変化に富んだ食卓であれば、離乳食も自然とバランスのとれたメニューになります。



## 12～18か月頃のメニューの作り方例

A



### トースト グラタン 野菜スープ

献立	食品名	分量(※)	作り方
①トースト	食パン	50g	<ul style="list-style-type: none"> <li>パンは軽く焼く。パンの耳はとり除く。</li> <li>みじん切りの玉ねぎを炒め、鶏肉、角切りにしたにんじん、ゆでたほうれん草も加え、炒める。ホワイトソースを入れて、バターをぬった容器に入れ、粉チーズ少々をふりかけ、焦げ目がつくまで焼く。</li> </ul>
②グラタン	鶏肉	15g	
	玉ねぎ	1/4個	
	にんじん	10g	<ul style="list-style-type: none"> <li>水にせん切りにしたキャベツとにんじん、コンソメを入れ、やわらかくなるまで煮る。</li> </ul>
	ほうれん草	30g	
	ホワイトソース	1カップ	
	粉チーズ	2g	
③野菜スープ	キャベツ	20g	
	にんじん	10g	
	水	100ml	
	コンソメ	少々	

B



### お好み焼き みそ汁 しらすのおろしあえ

献立	食品名	分量(※)	作り方
①お好み焼き	卵	1個	<ul style="list-style-type: none"> <li>溶き卵と水をかき混ぜ、小麦粉を入れてよく混ぜる。せん切りのキャベツと玉ねぎ、1センチ角に切ったピーマン、ざく切りのわかめと豚肉を入れてよく混ぜる。油を引いたフライパンに丸く流し入れ、両面を焼く。ケチャップで味付け、削り節をかける。</li> </ul>
	小麦粉	25g	
	水	50ml	
	キャベツ	1/4枚	
	玉ねぎ	1/4個	
	ピーマン	1/4個	
	わかめ	5g	
	豚こま切れ	20g	
ケチャップ	大さじ1	<ul style="list-style-type: none"> <li>だし汁にさいの目に切ったさつまいもを入れ、やわらかくなるまで煮て、さいの目に切った豆腐を入れる。みそを溶き入れ、小口切りのねぎを散らす。</li> </ul>	
削り節	少々		
②みそ汁	さつまいも	小1/3本	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらす干しはさっと熱湯に通す。りんご、きゅうり、ゆでたにんじんは小さな角切りにする。大根おろしに酢・砂糖を混ぜ合わせて、さっと火をとおり、上からかける。</li> </ul>
	豆腐	30g	
	ねぎ	少々	
	だし汁	100ml	
	みそ	小さじ2/3	
③しらすのおろしあえ	りんご	15g	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらす干しはさっと熱湯に通す。りんご、きゅうり、ゆでたにんじんは小さな角切りにする。大根おろしに酢・砂糖を混ぜ合わせて、さっと火をとおり、上からかける。</li> </ul>
	にんじん	15g	
	きゅうり	15g	
	しらす干し	小さじ2	
	大根おろし	大さじ3	
	酢	小さじ1	
	砂糖	小さじ1/2	

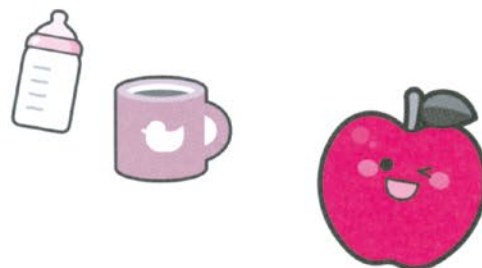
※分量は1回量の目安ではありません

## 困った時の離乳食

### 【母乳不足の時】

母乳の出方に応じて必要な時に育児用ミルクを補います。育児用ミルクをいやがる場合も多いのですが、ほとんど飲まないなどの場合は次のことを試してみましょう。

- しっかり抱いて、優しく声をかけながら、飲ませる。
- 育児用ミルクのメーカーや乳首をかえる。
- コップにも慣らす。
- 離乳食開始を少し早め、離乳食に育児用ミルクを使う。



### 【下痢の時】

○下痢をすると水分が失われ、脱水をおこします。母乳や育児用ミルクは十分に飲ませましょう。

湯冷まし、番茶・麦茶、うすめたりんご果汁、ベビー用イオン飲料水なども使えます。少量ずつこまめに与えましょう。

○離乳食はやわらかいおかゆやうどんなど消化の良いものを中心にし、量も減らします。医師の指示によっては離乳食をストップします。

○回復してきたら、かぼちゃのつぶし、にんじんのすりおろし、豆腐や白身魚、卵などへ広げていきましょう。

#### りんごのくず煮

かたくり粉を水で溶き、火にかけてよく混ぜる。  
りんごのすりおろしを加えてさらに混ぜる。

#### 空也蒸し

だし汁に溶き卵を混ぜたものに豆腐を入れ、蒸し器で、15分くらい蒸す。

#### うどんの卵とじ

うどんとかぼちゃを細かく切り、ひたひたのだし汁で煮る。ほぐした卵をまわし入れ、火を通す。

### 【便秘の時】

○湯冷まし、番茶・麦茶などで水分補給を心がけましょう。

○便秘の初期のときは、みかんなどの柑橘類の果汁を与えましょう。

○離乳食は繊維の多い野菜や果物、海藻、豆類、さつまいもなどをとりましょう。

○ヨーグルトなどの発酵食品やバターなどの油脂類も便をやわらかくします。



#### フルーツヨーグルト

皮をむき、種を除いた柑橘類をフォークなどでつぶし、プレーンヨーグルトを混ぜる。  
\*バナナでも良い

#### オレンジきんとん

さつまいもは蒸すか、ゆでて皮をとり、フォークでつぶす。  
みかんの果汁と湯冷ましを加えて混ぜる。

#### 五目煮

にんじんを5ミリ角くらいに切り、ゆで大豆、もどしたひじきとともにだし汁で煮る。  
しょうゆ少々で味付け、やわらかくならつぶす。

### ●食物アレルギーについて●

アレルギーの心配のある方は、自己判断せず、医師にまず相談しましょう。(自己判断での食物除去は、栄養不足の原因になることがあり、正しい理解が必要です)

また、医師の診断の基に、食品を除去する場合には、栄養面への配慮が必要です。食品の中でも同じ働き代替食品を使用したり、離乳食のすすめ方を工夫しましょう。

食物アレルギーは、1人ひとり原因や対応が様々です。少しでも気になることがあれば、医師や栄養士と相談しながら、離乳食をすすめましょう。

## 食中毒に気をつけましょう

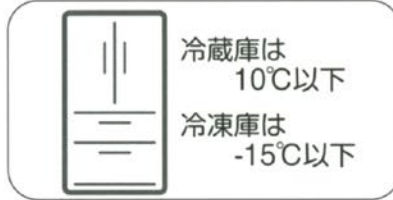
乳幼児は抵抗力が弱いので食中毒にかかりやすく、症状も重くなりやすいので、気をつけましょう。離乳食を作る時はよく手を洗い、調理器具は清潔に。

### (赤ちゃんの食品衛生) 食中毒予防3原則

#### 細菌をつけない



#### 細菌を増やさない



#### 細菌をやっつける



※調理器具はよく洗って乾かして



洗剤洗い →



すすぎ →



乾燥・保管

## 災害が起こったとき

### ○家庭の備蓄

大きな災害が発生した場合、電気・ガス・水道などのライフライン復旧までに1週間以上を要するケースが多いです。また、災害支援物資が3日以上到着しないこと、物流機能の停止によって1週間程度スーパーやコンビニなどで食べ物が手に入らないことが想定されます。

このため、『**家族の人数×最低3日分(できれば1週間分)の食品**』を備蓄しましょう！



### ○母乳を飲んでいる場合

母乳を続けましょう。ストレスで分泌量が低下したり、避難所では授乳室が確保できなかったりすることがあるので、粉ミルクや液体ミルクもあると安心です。

### ○粉ミルクを飲んでいる場合

調乳でペットボトルの水を使用するときは軟水が良いです。哺乳瓶の代わりに紙コップで代用することもできます。液体ミルクもあると安心です。

### ○離乳食を食べている場合

新鮮な食材が手に入らない、調理できる環境にないなど、適当な食事が手に入らない際は大人の食事をつぶしたり、お湯を加えて粥状にしたりしてあげましょう。



## ・ あると便利な備蓄品 ・

粉ミルク(キューブやスティックタイプは計量要らずで便利!)、液体ミルク、哺乳瓶と乳首、ミルク調整用の軟水、紙コップ・スプーン(哺乳瓶が無い際の授乳にも便利!)、ベビーフードなど。

☆普段母乳の方でも、いざというときに育児用ミルクがあると安心です。

☆残ったベビーフードやミルクは廃棄するなど、衛生面に注意しましょう。

☆液体ミルクは温め不要でそのまま授乳できます。飲み残しは与えないでください。



## さかい食育目標

さ 三食きちんと食べる か 感謝して食を大切にす り 一緒に食べる

◆堺保健センター 堺区南瓦町3-1 堺市役所敷地内	電話 238-0123 FAX 227-1593
◆中保健センター 中区深井沢町2470-7 中区役所内	電話 270-8100 FAX 270-8104
◆東保健センター 東区日置荘原寺町195-1 東区役所内	電話 287-8120 FAX 287-8130
◆西保健センター 西区鳳東町6丁600 西区役所内	電話 271-2012 FAX 273-3646
◆南保健センター 南区桃山台1丁1-1 南区役所内	電話 293-1222 FAX 296-2822
◆北保健センター 北区新金岡町5丁1-4 北区役所内	電話 258-6600 FAX 258-6614
◆美原保健センター 美原区黒山782-11	電話 362-8681 FAX 362-8676

離乳食のはじめ方、すすめ方の動画を公開しています。

