



3月のほけんだより

呉市役所
子育て施設課
0823-25-3144

令和4年 第256号

離乳食からはじまる 楽しい食卓づくり!!

離乳は、赤ちゃんが母乳やミルクなど乳汁栄養から幼児食へ移行する過程を言います。子どもの成長・発達の状況にともない、食べ物から栄養をとっていく第1歩です。離乳食を進めていくことで、食べることの楽しみや幸せを感じたり、はじめての味に出会い驚いたり、喜んだりしながら食事の時間が楽しみになっていきます。たくさん食べてほしくて、つつい肩に力が入ってしまいがちになりますが、その進み具合は赤ちゃんによってさまざま、かなりの個人差があります。小食でも、遊び食でも、体重が少しずつ増え機嫌良く食べていれば心配ありません。「今日食べなかったら明日食べるかな？」くらいのおおらかさで進めていきましょう。

おいしく食べる習慣づくり

皆さんの1日の生活を振り返ってみてください。夜は何時に寝て、朝は何時に起きていますか？大人に合わせて夜型生活になっていませんか？夜型生活だと寝る前ぎりぎりまでのものを食べていたり、夕食が遅くなり、朝には食欲がないということになります。

おいしく食べる食欲づくりは……
早寝・早起きをして**朝ごはん**を食べることから始まります！



量はあくまで目安であり、赤ちゃんの食欲や成長・発達に応じて調整しましょう。

「おいしいね～」 「楽しいね～」などと声をかけながら、一緒に楽しみましょう。

離乳食の初期は味付けをしなくても米や野菜などの素材そのものの味で十分です。

広い心で見守って……

食べるのって楽しいね～

おいしいね～

モグモグ～

順調に離乳食が進まないこともよくあること。一進一退は珍しいのです。

無理強いせず急がなくて赤ちゃんを待ってあげましょう。



楽しい食事はおいしいよ!

日々、家族で食事をゆっくり食べることは難しいこともあるでしょう。しかし、忙しくても食べる時は、笑顔で楽しい雰囲気にするだけで、子どもの食べ方が変わってきます。「おいしいね！」「食べるって楽しいね！」と声掛けを忘れず“食べる楽しさ”を伝えていきましょう。

「食べること」を通じて、色々な体験をしていきます。

1. 食べ物を手指でつかんで、見て確かめる
 2. 口に運び、取り込む
 3. こぼさないようにしっかり口を閉じ、もぐもぐと食べ物をかみ砕いて飲み込む
- ここから「おいしい！」「食べるのが楽しい！」が始まります。

食べる意欲、好奇心を育てる。



弾力・大きさの確認！ 口と距離を確認！ 徐々に上手に！

食べられる食材を少しずつ増やし、食べることに慣れていく時期です。



離乳食初期・中期 (5～8か月児)

手づかみ食べから、スプーンやフォークが使えるようになっていきます。



離乳食後期・完了期 (9～18か月児)

自分の手で口に運ぶ。



前歯でかみ切って食べる。

おすすめレシピ 野菜スープ

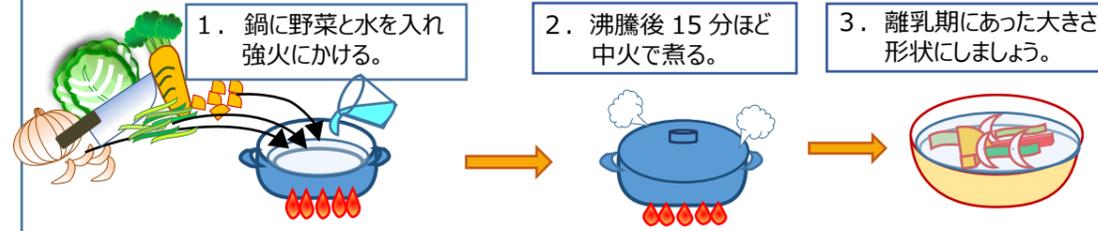
野菜スープは離乳食では何かと重宝します。

材料 (作りやすい分量)

キャベツ……葉3枚 (130g)
玉ねぎ……1/2個 ・にんじん……1/2本
水………500ml

作り方

1. 玉ねぎは、くし切り・にんじんは、いちよう切り。キャベツは、ざく切り。
2. 鍋に野菜と水を入れて強火にかけ沸騰後中火で15分ほど煮る。
3. 離乳期にあった大きさに具材をカットする。



◎野菜は、細かく切りすぎるとなかなか柔らかくならないため、大きさに気をつけましょう。適度にカットされていれば十分うまみが出てきます。煮出した後で具材を離乳期に合った大きさや形状にしましょう。

月齢	5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
離乳期	ごっくん期	もぐもぐ期	かみかみ期	ばくばく期
固さの目安	ドロドロ状 (ポダージュ状)	舌でつぶせる固さ (豆腐程度)	歯ぐきでつぶせる固さ (厚焼き卵程度)	歯ぐきでかめる固さ (大人より柔らかめ)
野菜スープの使い方	◎スープだけをあげても、おかゆやペーストを薄めるときに使ってもOK		◎煮物など色々な料理のベースとして使ってもOK	

《長期の保存は避けましょう》

◎野菜スープができあがったら、あら熱をとり冷凍か冷蔵しましょう。作り置きした物を離乳食に使う場合は、冷蔵なら1日、冷凍なら1週間以内を目指しましょう。その期間を過ぎてしまったら大人の食事に使いましょう。

材料 (大人2人分)

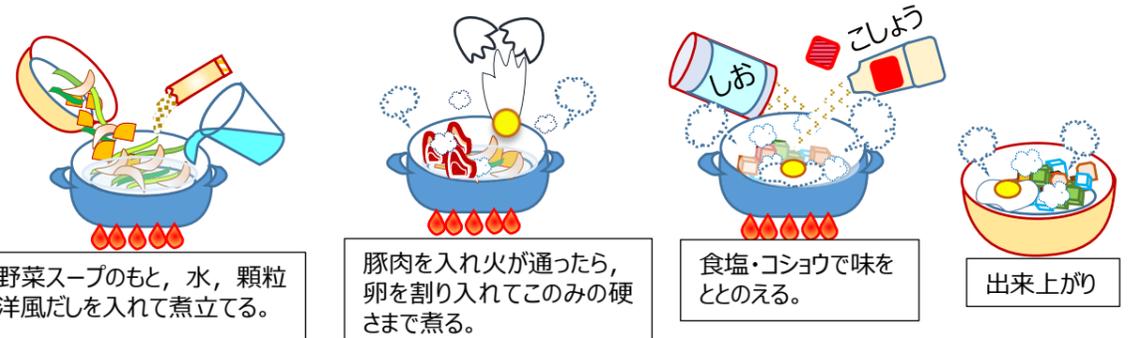
野菜スープ……140g
水………400cc
顆粒洋風だし……小さじ1と1/3
豚肉………60g (食べやすい大きさに切る)
卵………2個 食塩………少々
こしょう………少々

作り方

- 1 鍋に野菜スープのもと、水、顆粒洋風だしを入れて煮立てる。
- 2 豚肉を入れ火が通ったら卵を割り入れて、好みの硬さになるまで煮る。
- 3 食塩、こしょうで味をととのえる。

野菜スープを大人用にアレンジ

離乳食用野菜スープに豚肉・卵を入れて味を調えると大人用スープのできあがり



野菜スープのもと、水、顆粒洋風だしを入れて煮立てる。

豚肉を入れ火が通ったら、卵を割り入れてこのみの硬さまで煮る。

食塩・こしょうで味をととのえる。

出来上がり