

☆離乳初期（5～6か月頃）の食事について☆

口に入った食べ物を飲みこむことを覚え、舌ざわりや味に慣れる時期

●1日の食事のリズム（あくまでも目安です） 離乳食：1日1回食

6:00	10:00	14:00	18:00	22:00
				

●調理形態 なめらかにすりつぶした状態（ポタージュ状⇒ジャム状）

子どもの様子に合わせ、徐々に水分量を少なくし、つぶし方を粗くしていきます。

スプーンは平らで先の細い離乳食用スプーンを使います。

*****離乳食の基本！おかゆの作り方*****

作り方の違いは水加減のみです。1回分ずつ分けて冷凍保存すると便利です。

	鍋・炊飯器で作る場合	ご飯から作る場合
10倍がゆ	米1：水10	ご飯1：水5
7倍がゆ	米1：水7	ご飯1：水3～4
5倍がゆ（全がゆ）	米1：水5	ご飯1：水2～3
軟飯	米1：水3→水2	ご飯1：水0.5～1

<鍋で作る場合>

米は洗って水気を切り、鍋に入れて定量の水を注ぎ、20分～30分おいて十分に吸水させる。鍋を強火にかけて沸とうしたら火を弱めフタをし40分～50分炊く。火を止めてきっちりフタをし10分ほど蒸らす

<炊飯器で大人のご飯と一緒に炊く場合>

米は洗って水気を切り、耐熱カップに入れて水を注ぎ、20分～30分おいて十分に吸水させる。炊飯器の真ん中におき、大人のご飯と一緒に炊く。

※炊飯器の種類によってできない場合があります。詳しくはご自宅の炊飯器の説明書をご確認ください。

<ご飯からおかゆを作る場合>

分量を鍋に入れふたをして火にかける。沸とうしたらふたをずらして弱火にし、20分ほど煮る。火を止めて7～8分蒸らす。

●使える食品と使い方

Ⅰ 穀類	米	10倍がゆ（米1：水10）を炊き、米粒をていねいにすりつぶす。慣れてきたら、つぶし方を少し粗くする。
	パン	細かくちぎった食パンに、育児用ミルク、スープを加えて加熱する。冷凍したパンをすりおろして使うと、なめらかな口当たりのパンがゆができる。
	じゃがいも さつまいも	ゆでて熱いうちにつぶし、ゆで汁でゆるめる。
	麺類	離乳食に慣れてきたら、乾麺を使用できる。麺類には塩分が含まれているので、ゆでた後によく水洗いする。こまかく刻みだし汁で煮込む。
Ⅱ 野菜・果物	野菜	最初は食べやすく、調理もしやすいかぼちゃ、かぶ、にんじん、大根、トマトなどが適している。徐々にほうれんそうの葉先、キャベツ、白菜、玉ねぎ、ブロッコリー（つぼみの部分）なども使用できる。トマトや大根おろしは生のままでよい。大根おろしが辛い時は加熱する。
	果物	りんごなどをすりおろして与える。バナナは新鮮なものをすりつぶす。ただしバナナは糖質を多く含むので、与えすぎに注意する。
Ⅲ タンパク質性食品	豆腐	ゆでたものをすりつぶす。 絹ごし豆腐のほうがなめらかになる。
	きな粉	米がゆ、マッシュポテトなどに加えて使用する。栄養価はほとんど大豆と同じである。消化しやすい。
	魚	比較的脂肪が少なく、肉質の柔らかい、味の淡白な白身魚を使う。魚は加熱すると、たんぱく質が変性して身が固くなる。よくつぶしてかゆや野菜と混ぜたり、汁物に入れたり、とろみをつけるなどの工夫が必要である。しらす干しはよく水で洗って塩分を除き、すりつぶして加熱する。
	卵黄	中心まで完全に加熱した、固ゆでの卵黄をごく少量ずつ与える。