

●●● ワンポイントアドバイス ●●●



量について

食事の量が足りているかどうかは、体重の増えを目安にします。母子健康手帳にある発育曲線で体重や身長伸びがカーブに沿っているかどうかを確認してみてください。また、食べる量は、個人差もあるため、無理強いせず、お子さんのペースに合わせて進めてください。

調味料について

7、8か月以降で、調味料を使用する場合は、素材の味を活かしながらなるべくうす味で調理します。

楽しく美味しく♪

「食事は楽しいな♪美味しいな♪」という気持ちが大切です。食べられる時はパパママと一緒に「美味しいね」を共有してみてください。

離乳食のことで困ったときには…

電話やメールにて栄養士がご相談をお受けします。お気軽にご利用ください。

<問い合わせ> 鎌倉市市民健康課

電話 0467-61-3944 (直通)

✉ shikenco-phn@city.kamakura.kanagawa.jp

まんま♡る〜ぶ



中期の離乳食



●●● おすすめかた ●●●

～お子さんの口の動きにあわせて
形態のステップアップを～

	形態	調理の目安
初期 5～6か月頃 お口を閉じて、ごっくんします。舌は前後に動きます。	裏ごしして、さらにだし汁や白湯でのばす ポタージュ状 ↓ ジャム状 裏ごししただけ	・おかゆ…10倍がゆ(米1:水10)を裏ごししてなめらかに。 ・野菜及びたんぱく質…やわらかく煮たり蒸したりして、裏ごししてなめらかに。
中期 7～8か月頃 舌と上あごで、つぶしています。舌は上下に動きます。	豆腐くらいの固さ 親指と薬指でつぶせるくらい	・おかゆ…7～5倍がゆ(米1:水7～5)くらい。粒のままでも食べにくければ荒くつぶす。 ・野菜…舌と上あごでつぶせる軟らかさになるまで、煮たり蒸したりする。 ・たんぱく質…茹でてほぐしたり、とろみをつけたり、おかゆや野菜と混ぜたりする。
後期 9～11か月頃 歯茎で、かみかみしています。舌は左右にも動きます。	バナナくらいの固さ 親指と人差し指でつぶせるくらい	・5～3倍がゆ(米1:水5～3)くらい。 ・野菜…歯茎で噛めるくらいになるまで、煮たり蒸したりする。 ・たんぱく質…固いものや噛みにくいものはほぐす。

●●● 調理の工夫 ●●●

大人の食事からのとりわけで楽チン

大人の食事からとりわけすることで、
食材のバリエーションがひろがり、
栄養バランスも良くなります♪



とりわけの流れ

- ①油や塩分はなるべく使用せずに調理したり、食材を入れる順番を考慮する。
- ②お子さん用の食材を取りだし、食べやすい形（つぶす・ほぐす・とろみ等）にする。
- ③大人用の食事には後で味を足す。

たとえば…

ポトフからのとりわけ

軟らかく煮込んで、お子さん用を取り出してから、大人用に味付けをします。

もぐもぐ期用



荒くつぶすかスプーンで一口大にしながらあげる

- ・じゃがいも
- ・にんじん
- ・ブロッコリー
- ※肉はほぐしてとろみをつけます。（おかゆやいと混ぜてもOK）

大人用



- ←
- ・じゃがいも
- ・にんじん
- ・ブロッコリー
- ・かぶ
- ・白菜
- ・鶏もも肉

かみかみ期用



- ←
- ・じゃがいも
- ・にんじん
- ・ブロッコリー
- ・かぶ
- ・白菜
- ・鶏もも肉

ほぐしたり、大きめの一口大に切る

たとえば…

汁物からのとりわけ

大人用



もぐもぐ期・かみかみ期用

お子さんが食べられそうな具（豆腐、やや厚めのいちょう切りにした大根・人参等、いも類等）を軟らかく煮て、スプーンで1口大にしながらあげます。薄味で作り、必要であれば大人用には味を足します。

すまし汁、おみそ汁、よせ鍋、煮物等も同様の方法でとりわけができます！

注意！はちみつや黒糖は使わない！

乳児ポツリヌス症予防のため、1歳までは使えません。



パパママの食事も見直すチャンスです♪

野菜・きのこ・海藻等がメインのお皿

副菜

主菜

肉・魚・大豆（豆腐や納豆を含む）・卵等がメインのお皿

ご飯・パン・麺等がメインのお皿

主食

汁物

塩分が多いので1日1回を目安に。具沢山にすると副菜の1つに。

- ・主食、主菜、副菜をそろえて食べると栄養バランスがよくなります！（具沢山にして1つのお皿の中に主菜と副菜を混ぜても良いですね！）
- ・塩分控えめの薄味の食事にする、生活習慣病予防にもなり、お子さんの食育にもつながります。