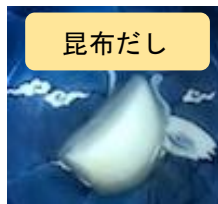


## ●●● おまけ ●●●

教室の中で紹介しているメニューです。



離乳食は特別な  
食事じゃないんだね



昆布だし

←前日からつけておいた水と昆布を鍋に入れ、沸騰直前に昆布を取りだしました。だしを味わいやすいように、かぶを煮ています。



野菜だし

←様々なやさいをカットし、水からコトコト煮ました。汁は野菜だしとして、余った具や汁には、塩を足せば大人用の汁物になります。



10倍がゆ

←米1に対し水10の割合の分量を鍋にいれ、弱火でコトコト1時間程煮ました。  
①はごっくん期用の裏ごししてだし汁でのばしたもの。  
②はもぐもぐ期用のつぶのままのもの。



にんじん

←大きめにカットして柔らかく蒸しました。①はごっくん期用の裏ごししてだし汁でのばしたもの。②はもぐもぐ期用の固まり。③のみじん切りは食べにくいのでこの時期には向きません。



かぼちゃ

←大きめにカットして柔らかくなるまで蒸しました。①はごっくん期用のつぶしてだし汁でのばしたもの。②はもぐもぐ期用の固まり。むせやすいので、水分と一緒にあげてください。

## 次の教室は…

まんま♡るーぷ（6か月児育児教室）があります。

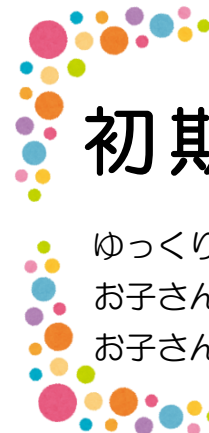
離乳食のお話や、個別の相談を行っています。

## 離乳食に困ったときには…

電話相談やメール相談をお気軽にご利用ください。

<問合せ> 鎌倉市市民健康課 電話 0467-61-3944 (直通)

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



# 初期の離乳食教室



ゆっくりあせらず、お子さんのペースで！

お子さんもパパママも、楽しく・美味しくを大切に  
お子さんの口の動きの発達に合わせて、少しずつ！



## ●●● STEP 1 ●●●

### 離乳食の開始のタイミングや準備

#### お子さん側のサイン…



- 首のすわりがしっかりして  
支えてやると座れる
- スプーンなどを口に入れても舌で  
押し出すこと(哺乳反射)が少なくなる
- よだれがでるようになってきた
- パパママが食べている食事に興味が出てきた

\* 生後5~6か月頃が始めるタイミング

#### パパママ側の準備…

- パパママが食べている食事を振り返る良い機会です。
- 離乳食用の食具として、こしあみ・離乳食用スプーンなどを準備します。

パパママの食べる姿を見て、  
お子さんも食べる意欲がわいてきます！

離乳中期になると、大人の食事からのとりわけができませんよ！

## STEP 2

5,6か月児  
くらい

～離乳初期～

離乳食を始めて1か月位の間

- 楽しい雰囲気でお食べよう！
- お口を閉じて、ごっくんが大切！
- ポタージュ状のものから1か月くらいかけてジャム状へステップアップ！



ポタージュ状とは…  
とろとろのプレーン  
ヨーグルトくらい



### この時期の進め方…

- 量** 初めて食べるものは1さじ（小さじ1）から。
- 内容** 1か月位かけて、10倍がゆ→野菜→たんぱく質のもの（白身魚や豆腐や卵黄等）の順に増やしていく。
- 形態** 始めはポタージュ状の形態から、慣れてきたらジャム状へ。

### 調理の工夫…

- 量が少ないうちはコップがゆや、まとめて作って製氷皿で冷凍すると楽チン！（1週間くらいで使い切る）
- 野菜は軟らかく煮たり、蒸したりしてから裏ごしするとなめらか♪

### 中期に移行する目安

- 離乳食を始めて1か月位たったころ
- たんぱく質のものが食べられるようになったころ
- 赤ちゃん用のお茶碗で2/3位食べられるようになったころ

＜この時期のおかゆ＞  
10倍がゆ…米1：水10

## STEP 3

7,8か月児  
くらい

～離乳中期～

離乳食を始めて1か月位たったころ

- 舌と上あごでつぶせるやわらかさに！
- みじんぎりよりも大きめに調理を！
- 大人の食事からのとりわけで、バリエーションを増やそう！



### この時期の進め方…

- 回数** 生活リズムをつけて、2回食へ。
- 形態** 舌と上あごでつぶせるか確認を！みじん切りにはしない。
- 内容** 7倍がゆ、野菜、たんぱく質（魚・豆類・肉・卵の中からどれか一つ）をそろえると栄養バランスが良くなる！
- 調味** 素材の味を活かした味付けで。調味料を使う場合はうす味を意識して。

＜この時期のおかゆ＞  
7倍がゆ…米1：水7

### 調理の工夫…

ふたをしっかり閉める→

- 軟らかくするには、煮る、蒸すがおすすめ。蒸し器がなくても鍋にざるを入れて蒸せます♪
- 離乳食だけ別の献立で作るのではなく、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豊かになって、栄養バランスも良くなります♪
- 汁物やポトフ、鍋はとりわけしやすいのでおすすめ！

