

## 離乳食の時期の赤ちゃんがいる家庭の食事 ～スプーン1さじから始まる健康的な食生活～

赤ちゃんは、お腹がすいたときに母乳やミルクをしつかり抱っこされて、十分飲める心地よさの中で成長していきます。

離乳食が始まると、少しずついろいろな食べ物に親しみ、母乳やミルク以外の栄養をとるとともに、食べることの楽しさを感じていきます。

お腹がすぐ少し前、機嫌がよい時間帯に離乳食をすすめながら、「食事のリズム」をつけていきます。そうすることで「生活のリズム」も規則的になっていきます。空腹と満腹の規則的なリズムは、子どもも大人も、健康に過ごすために大切なことです。



### 「ちゃんとごはん」健康的な食事はとってもシンプル

家族の健康のために毎日の食事はとても大切です。ご飯(主食)を炊いて、旬の野菜のみそ汁(副菜)を作り、おかず(主菜)が1つ。主食・主菜・副菜のそろった健康的な基本の「一汁一菜」の食事はいかがでしょう。もっと食べるなら、主菜でなく副菜の野菜献立をつけましょう。

赤ちゃんの食事も基本は大人と一緒に。1さじのお粥から始めて、野菜、豆腐…1ヶ月もすると「主食」「副菜」「主菜」の3つがそろいます。



「和食」は、「動物性の脂肪が少なく、ご飯を中心として、だしのうま味を活かした一汁三菜(一汁一菜や二菜でも)の献立」これが日本型の食生活です。子どもの頃から和食のよさ、だしのおいしさを伝えていきましょう。



離乳食を始める前、始めてからもずっと…大人の食事も忘れずに

# 1つの鍋から、離乳食と大人の食事を作りましょう



やわらかくなった野菜を取り出し、子どもに合わせて調理する  
形態:すりつぶし・つぶし・粗つぶし・角切り・スティック



## 野菜とれとれ！1日5とれとれ！

1とれとれ=70gの野菜料理  
5皿で5とれとれ！

## 買い置きの野菜を使って



野菜は大きく切って、水からやわらかく煮る。大きく切って茹でた方が火の通りもよくつぶしやすい。最初はつぶしやすく、くせの無い野菜がおすすめです



やわらかく煮えた、人参、じゃが芋を取り出しうすい鉢でつぶし、煮汁(野菜スープ)でのばす

鍋の中で白身魚(豆腐)を一緒に茹でる。小鍋に人参、玉ねぎをつぶしたものと、白身魚をほぐして入れ煮汁(野菜スープ)でのばしながらさっと煮る。7か月になった頃は、ほんの少しのしょうゆで味をつける

小鍋にひき肉を入れ同じくらいの水を加えてよく混ぜてから火にかける。ポロポロになったひき肉に人参、玉ねぎ・じゃが芋を加えフオークでつぶし煮汁でのばす。ほんの少しのしょうゆで味をつける

1歳になる頃には、大人の「鶏肉のトマト煮」は鶏肉は細かくほぐして短くすれば一緒に食べられる。ひき肉団子で作ればそのまま食べられます

離乳食用に野菜を取り出した後、肉や厚揚げなどの食材やコンソメ、だし汁を加え、みそ汁やカレー、煮物にアレンジする



肉を炒めて加え、だし、みりん、しょうゆで味を調えると肉じゃがに

だしと味噌を入れてみそ汁に

やわらかく煮た野菜にトマト(水煮缶も)を入れてトマトスープに。牛乳を入れてミルクスープに、クリームコーン缶を入れてコーンスープにソーセージや肉を入れてポトフにしてもおいしい

フライパンに油を少し入れにんにくと鶏肉を入れ炒めトマト缶を加える。野菜の鍋に入れ塩・こしょうで調味する

フライパンに油を少し入れにんにくと肉を入れ炒める。野菜の鍋に加えてカレールーを入れる

大人がカレーのときは、カレールーを入れる前に小鍋に取り出し、肉は小さく切り、じゃが芋をつぶし牛乳を加えて少し煮ると、トロッとしてシチューのようになる

まずは、大人が野菜たっぷりの食生活を実践しましょう。健康のために、大人が1日にとりたい野菜の量は350g以上です  
※「とれとれ」とは？ 地元で栽培(収穫)された「とれたて」の野菜を「たくさんとれ(とりましょう)」という思いをこめています

# 離乳食のすすめ方

料理例	すすめ方のポイント	口の動き	食べる時に配慮すること	時間	味付け・使える食材	
離乳初期(5~6か月) 1週目 2週目 3週目 なめらかなプレーンヨーグルト状 ↓ ぱつたりマッシュ状	早くても5か月、遅くても6か月になつたら離乳食を始めます 裏ごし粥、または、すりつぶした粥から始めます。 慣れてきたら野菜ペースト、さらに慣れてきたら茹でてすりつぶした豆腐・白身魚・卵黄など種類を増やします。 新しい食品は1さじずつ、量を増やします。 離乳食後の授乳は、欲しがるだけ飲ませます。 食物アレルギーの発症を心配して離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせて、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はない。 (授乳・離乳の支援ガイド 2019.3 より抜粋)		なめらかな食べ物を舌の前後の動きで取り込み、唇を閉じて飲み込むようになります	しっかり腰を支えて体に引き寄せるように抱きます。 まだ自分でお座りができないので、椅子を利用する場合も体がしっかり支えられていることが大切です。 赤ちゃんの顔を見ながら「おいしいね」とやりとりをしながら食事をすすめます。 食べ方は、赤ちゃん用スプーンの先に離乳食を乗せ、スプーンを下唇の上に持っていきます。	1日1回、時間を決めて 赤ちゃんの機嫌がよい午前中がおすすめです。 満腹と空腹のリズムをつけるために、授乳の間隔を少しづつ開けていきます。 離乳食後は、授乳がセット	味つけなし 野菜スープ・昆布だし 米・大根・人参・かぶ かぼちゃ・玉ねぎ じゃが芋・さつま芋 豆腐・しらす干し・たいたら・かれい・卵黄  注意! はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わない
離乳中期(7~8か月)	7か月になつたら2回食にすすめます お粥(主食)・野菜(副菜)・たんぱく質を多く含む食品(主菜)をそろえて、食品の種類を増やしながら、いろいろな味や舌ざわりに慣れていきます。 ほんの少しの調味料の味つけも始めます。		豆腐くらいの固さの食べ物を舌と上あごでつぶしていくようになります	食べる時の姿勢はとても大切です。お座りが上手になつても、体が支えられていることに加え、足が床や椅子の足置きにつくと落ち着いて食事ができます。 スプーンにはあまり多すぎないように1口量を乗せます。赤ちゃんが自分で口を閉じるまで待ち、閉じたらスプーンを抜くようなつもりで進めていきます。	授乳のリズムに沿って、離乳食が2回になります。2回目の離乳食は、夜遅くならないようにします。 離乳食後の授乳とは別に、母乳は授乳のリズムに沿って子どもの欲しがるままに飲みます。 ミルクは3回程度飲みます。離乳食後は、次第に量が減っていきます。	ほんの薄い味つけ かつおだし パン うどん あじ、鮭、まぐろ 缶詰(鮭、ツナ) 鶏肉、卵黄～全卵 牛乳(料理用) プレーンヨーグルト バター  
離乳後期(9~11か月)	9か月になつたら3回食にします 決まった時間に食事をすることで、生活リズムが整っていきます。食欲に応じて、離乳食の量を増やしていきます。 汁椀やコップから飲み始めます。ひと口、口に含んでゴックンと飲み込みます。 食べ物に手をのばす姿が出てきます。 そのうちに口に入れようとし、手づかみ食べが始まります。		歯のない奥歯の歯ぐきでやわらかい食べ物の固まりをつぶして食べるようになります	食べる時は、器やお皿に乗っている食べ物が見え、口に運ばれるのを心待ちにできるように楽しく話しかけながらすすめています。 手で持つて食べられるものを別のお皿に1つ2つおかずの中から取り出してみましょう。最初は、手に持つて眺めているだけかもしれません、しだいに口に持っていくようになります。	だんだんと、家族と一緒に食卓を楽しめるようにします。 夕食は6時頃を目安にします。 離乳食後の授乳とは別に、母乳は授乳のリズムに沿って子どもの欲しがるまま飲みます。 ミルクは2回程度飲みます。離乳食のあとは、だいぶ量が減っていきます。	薄い味つけ いわし、さば さんま 豚・牛の赤身挽き肉 レバー(ベビーフードが使いやすい)  
1歳を過ぎたら	母乳やミルクから食事中心に変わっていきます		やわらかい食べ物を前歯でかみとることでひと口量を把握して、歯のない奥歯の歯ぐきでつぶすことを覚えていく時期です。 まだまだ大量に口にためこむことがあるので食事中、目を離さないことが大切です	子どものスプーンと器を用意して、ご飯など最初の1さじをすくって器に置き、すすめます。 「これイヤ」「これイラナイ」と言つても将来にわたる好き嫌いではありません。食事のリズムを乱さないように心がけ、何より大人が野菜たっぷりのバランスのとれた食事を心がけましょう。	家族と一緒に朝食、昼食、夕食をとるようにしていきます。 夕食は6時頃を目安にし、大人の食事が遅くなるようなら先に夕食にします。	1歳を過ぎたら、家族と一緒に素材の味を生かした味つけに  



ねりまでとれる旬の野菜を楽しもう!

練馬区は、23区内で1番  
様子を見ることができます。

農地が多く、身近な直売所でとれたての野菜を買うこともできます。散歩の途中で栽培の様子や、野菜の育っていく野菜を買って、調理をしてちゃんと食べる…「ねりま」ならではの健康の秘訣です。

# 離乳食の調理形態

お粥	野菜	魚・豆腐・肉・卵・乳製品
<b>離乳初期(5~6か月)</b> 	 ペースト状から始めます	 中心まで火を通してからすりつぶします
<b>離乳中期(7~8か月)</b> 	 やわらかく煮た野菜を粗くつぶします。魚やひき肉とあわせておかずにします	 <b>湯豆腐の野菜あんかけ</b> 火を通した絹豆腐をつぶさずに、そのままスプーンでくつけて食べます
<b>離乳後期(9~11か月)</b>  お粥→軟飯 軟飯ならラップで包んだおにぎりも食べられます	 家族のみそ汁や煮物から、やわらかく煮えた野菜をそのまま取り分けていきます	 <b>野菜の鶏そぼろあんかけ</b> 鶏そぼろにとろみをつけ、つぶした野菜にかけます  <b>鮭と野菜のつぶし煮</b> 大人用のホイル焼きから鮭を取り分けてほぐし、つぶした野菜と合わせます。野菜スープを少し足すとつとりして食べやすくなります
		 <b>そぼろ肉じゃが</b> 魚や、やわらかい肉団子はつぶさないで食べられるようになります。様子をみながら少しほぐしたり、つぶした野菜と合わせたりして調整します  <b>魚の塩焼き</b>

栄養・食生活に関するご相談は  
各保健相談所 管理栄養士へ

豊玉保健相談所(3992)1188  
北保健相談所(3931)1347  
光が丘保健相談所(5997)7722

石神井保健相談所(3996)0634  
大泉保健相談所(3921)0217  
関保健相談所(3929)5381

