

## 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っかりと抱っこされて、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、食べることに楽しさを感じていきます。

お腹がすく少し前、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しっかり

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)を作って、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。もつと食べるなら、主菜でなく副菜の野菜献立をつけましょう。

赤ちゃんの食事の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か月もすると「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、だしのおいさを伝えていきましょう。

# 離乳食を始める前、始めてからずっと...大人の食事でも忘れずに 1つの鍋から、離乳食と大人の食事を作りましょう



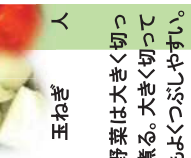
やわらかくなくなった野菜を取り出し、子どもに合わせて調理する  
形態：すりつぶし・つぶし・粗つぶし・角切り・スティック



白身魚と野菜のつぶし煮

鶏ひき肉と野菜のつぶし煮

鶏肉と野菜のトマト煮



## 買い置き

野菜は大きく切って煮る。大きく切ってもよくつぶしやすい。く、くせの無い野菜

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



鍋の中で白身魚(豆腐)と一緒に茹でる。小鍋に人参、玉ねぎをつぶしたもの、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」は鶏肉を細かくほぐして短く作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

## 野菜を使って

じゃが芋  
て、水からやわらかく茹でた方が火の通り最初はつぶしやすいがおすすです



肉を炒めて加え、だし、みりん、しょうゆで味を調え、肉じゃがに

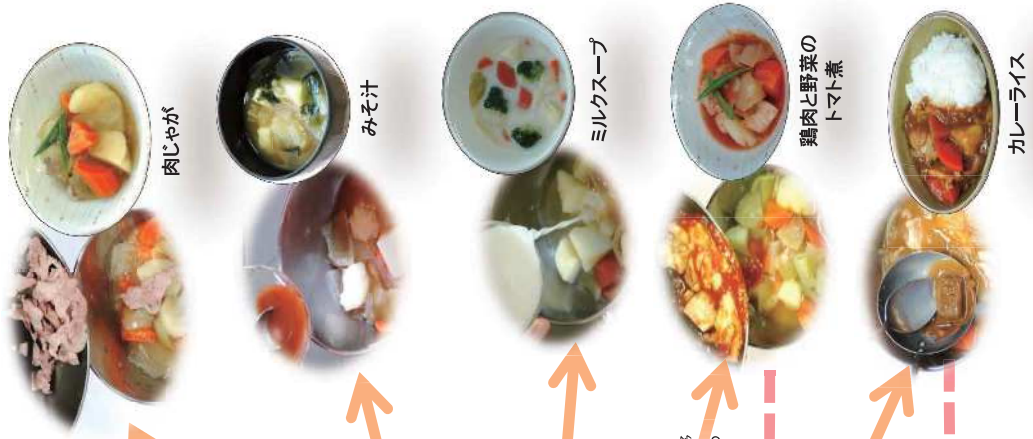
だしと味噌を入れてみそ汁に

やわらかく煮た野菜(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、クローゼーション缶を入れてコーンスープに

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、トロツとしてシチューのようになる



肉じゃが

みそ汁

ミルクスープ

鶏肉と野菜のトマト煮

カレーライス

詳しい離乳食の作り方や大人の健康的な食事については「ねりまの食育」ホームページをご覧ください








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



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!



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(とりましよう)」という思いをこめていいます

# 離乳食のすすめ方

料理例	すすめ方のポイント	口の動き
<b>離乳初期(5～6か月)</b> 1週目  2週目  3週目  なめらかなプレーンヨーグルト状 ↓ ぼつたりマッシュ状 <b>離乳中期(7～8か月)</b>  粗つぶし 豆腐はつぶさず そのままで <b>離乳後期(9～11か月)</b>  角切りやスティック状 厚めのいちよう切りなど 野菜は大きく切つて やわらかく 1歳を過ぎたら 	<b>早くても5か月、遅くても6か月になったら離乳食を始めます</b> 裏ごし粥、または、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。 <b>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も、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)</b> <b>7か月になったら2回食にすすめます</b> 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から、いろいろな味や舌ざわり慣れていきます。 ほんの少しの調味料の味つけも始めます。 <b>9か月になったら3回食にします</b> 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。 そのうち口に口に入れようとし、手づかみ食べが始まります。 <b>母乳やミルクから食事中心に変わっていきます</b>	<b>なめらかな食べ物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</b>  <b>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</b>  <b>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</b> 

**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番農地が見ることが出来ます。野菜を買

食べる時に配慮すること	時間	味付け・食べる食材
しっかりと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は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上に持っていくように、スプーンを下唇の上で持っていくようにすすめます。 食べる時の姿勢はとも大切です。お座りが上手になっても、体が支えられていないことに加え、足が床や椅子の足置きにつくと落ちて食事ができません。 <b>補助板に足底がつく</b> スプーンにはあまり多すぎないようにひと口量を乗せます。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につもり進めていきます。 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きます。 手で持っ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よう。最初は、手に持っていていくようになります。	<b>1日1回、時間を決めて</b> 赤ちゃんの機嫌がよい午前中がおすすです。 満腹と空腹のリズムをつけるために、授乳の間隔を少しずつ開けていきます。  <b>+</b> <b>離乳食後は、授乳がセット</b> 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くようにします。	<b>味つけなし</b> <b>野菜スープ・昆布だし</b> 米・大根・人参・かぶ かぼちゃ・玉ねぎ じゃが芋・さつまいも 豆腐・しらすずしい・卵黄 <b>注意！</b> <b>はちみつは乳児ポツリノス症予防のため、満1歳までは使わない</b> <b>ほんの薄い味つけ</b> <b>かつおだし</b> バン 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 パター <b>肉や魚、卵は中心までしっかりと火を通します</b> <b>薄い味つけ</b> いわし、さば さんま 豚・牛の赤身挽き肉 レバー(ペビーフードが使いやすい)  <b>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</b>
子どもの気分や体調によつて食べる量にムラがあります。子ども用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」「これイライライ」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よう。	<b>家族と一緒に朝食、夕食を</b> 取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。	<b>家族と一緒に朝食、夕食を</b> 取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。

が多く、身近な直売所とれたての野菜を買つてもできます。散歩の途中で栽培の様子や、野菜の育っていく様子を見て、調理をしてちゃんと食べると「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
<p>離乳初期(5～6か月)</p>  <p>お粥をよくむらし、つぶします。口を閉じて、ゴックンができるようになってから粒を残します</p>	 <p>ペースト状から始めます</p>	 <p>中心まで火を通してからすりつぶします</p>  <p>湯豆腐の野菜あんかけ 火を通した絹豆腐をつぶさずに、そのままスプーンですくって食べます</p>
<p>離乳中期(7～8か月)</p>  <p>お粥は粗くつぶし、慣れたきたら、つぶさずそのまま</p>	 <p>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</p>	 <p>鮭と野菜のつぶし煮 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。野菜スプーンを少し足すとしっかりとりに食べやすくなります</p>  <p>野菜の鶏そぼろあんかけ 鶏そぼろにとろみをつけ、つぶした野菜にかけます</p>
<p>離乳後期(9～11か月)</p>  <p>お粥 ↓ 軟飯</p> <p>軟飯ならラップで包んだおにぎりも食べられます</p>	 <p>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</p>	 <p>そぼろ肉じゃが</p>  <p>魚の塩焼き 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て調理します</p>

少しずつ水分を減らしたり、粒を粗くしたり、大人のご飯に近づけていきます


 栄養・食生活に関するご相談は 豊玉保健相談所(3992)1188 石神井保健相談所(3996)0634  
 各保健相談所 管理栄養士へ 北保健相談所(3931)1947 大泉保健相談所(3921)0217  
 光が丘保健相談所(5997)7722 國保健康相談所(3929)5381

# いざという時の「食」に備えて ～家庭での備蓄のポイント～

大きな災害が発生し、物流機能が停止した場合、スーパーマーケットやコンビニの店頭で食品が手に入りなくなったり、また、電氣・水道・ガスなどのライフラインが停止した場合、日常生活とはかけ離れた環境で生活しなければなりません。そんな時、いつもと変わらない、温かく栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされます。いざという時でも自分や家族を守り、心身の健康を保つことができるよう、必要な備えを進めましょう。

## 最低3日分、できれば7日分家族みんなの水や食品を備蓄しよう

乳幼児、妊産婦、高齢者、食べる機能が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方など、食事に特別な配慮が必要な方は、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されます。

### ～備蓄食品を選ぶ時のポイント～

**日頃から食べるもので備蓄をする**  
主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものとして「ローリングストック」としてバランスよく備えることが大切です。

### 簡単！「ローリングストック」

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭に備蓄されている状態を保つための方法です。

家庭に合った備蓄量を知りたい方はこちら

東京備蓄ナビ事務局  
東京備蓄ナビ

### 栄養バランスや家族の好みを考えて、家庭に合った備蓄をする

**主食** エネルギー源になるもの  
まずはエネルギーを一時的に確保できるものを



ごはん・パン・めん類など

**主菜** たんぱく質を多く含むもの  
発火後は脱水・火傷に注意が必要



肉・魚・大豆製品・卵など

**副菜** 身体を調子を整えるもの  
災害時は便所や口内消毒に注意が必要



野菜・海藻・さのこなど

**水や食品以外にも**  
まずは主食・主菜・副菜をそろえることを意識し、果物（缶詰・100%ジュース）や乳製品（スキムミルク・粉チーズ）、調味料や嗜好品などもいづれも食べるもので準備してきましょう。

備蓄食品の選び方をもっと詳しく知りたい方はこちら

農林水産省  
災害時に備えた食品ストックガイド

### ～災害のための備蓄も、いつもの食事も、大切なのはやっぱり主食・主菜・副菜がそろった食事です～

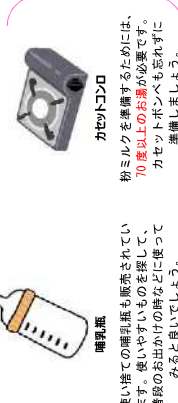
小さなお子さんから高齢者まで、心身の健康を保つ食事は、**主食・主菜・副菜がそろった食事を1日3回食べる**ことです。日頃からバランスのとれた食事を心がけていると、家庭での備蓄を考える時にも、**主食・主菜・副菜**をイメージしやすくなります。まずは日頃の食事から意識していきましょう。

赤ちゃんから大人まで、健康に暮らすための食生活についての情報や講演会の紹介など、**ねりまの食育**に関する情報が知りたい方はこちら

練馬区公式HP  
ねりまの食育

## 0歳の赤ちゃんや、1～2歳ごろの幼児がいる家庭はこんなものをプラスして準備しよう 有児用ミルク

それまで母乳だけを飲んでいたり6か月ごろまでの赤ちゃんには母乳以外何も与える必要はありませんが、どうしても母乳で足りない分は母乳代替食品（粉ミルク・液体ミルク）を活用することも出来ます。普段は母乳をあげている場合も、粉ミルクや哺乳瓶を備えておきましょう。



災害時のミルクの作り方やコップで飲む方法を知りたい方はこちら

日本栄養士会 赤ちゃん防災プロジェクト  
災害時に乳幼児を守るための実践ハンドブック

## 離乳食

災害発生時にライフラインが停止すると、調理出来ないことが想定されます。瓶詰めやレトルトの離乳食を少なくとも2週間分準備しましょう。ローリングストックをしながら、月齢に合ったものを準備出来るようにしましょう。また、炊き出し等の調理調理体制が整うと、大人用のパックご飯に水分を足してお粥にしたり、みそ汁の野菜をつぶして離乳食にしたりすることも出来るようになります。

## 離乳完了期以降は…

1歳以降で家族と同じ食事をとれるようになってきている場合には、前ページを参考にしながら栄養バランスや好みを考えて準備しましょう。缶詰やレトルト食品は、日頃から食べ慣れておくのと良いでしょう。

## 食物アレルギーの人がいる家庭はこんなものをプラスして準備しよう

### アレルギー対応食品

アレルギー対応食品などの特殊栄養食品は、災害時には手に入りなくなります。ローリングストックをしながら、少なくとも2週間分準備しておくことが推奨されます。定期的に賞味期限や破損などをチェックしましょう。



### 食物アレルギーを知らせる札

食物アレルギーがあることを他者に知らせることも大切です。食物アレルギーサインプレートやピブスなど、除去食品を明記できるものを準備しましょう。



### 緊急薬など

アレルギー症状が出た時の薬（エピペン®・抗ヒスタミン薬など）は、普段携帯しているものをすぐに持ち出せるように保管場所を工夫しましょう。そのほか、食物アレルギー緊急時対応マニュアル（環境再生保全機構 IP よりダウンロードできます）や受診に必要なものも併せて確認しておきましょう。



災害時のアレルギー疾患への対応をもっと知りたい方はこちら

厚生労働省「日本アレルギー学会  
アレルギー-ポータル 災害時の対応」