

離乳食の基本



はじめに

いよいよ離乳食のスタートです。「離乳食ってなにかしら」と戸惑うこともあるでしょう。始めてみると、食べなかったり、食べ過ぎてしまったりなど離乳食の悩みはつきません。

離乳食は赤ちゃんの発達に合わせて、食べる量、固さ、食材の種類がおおよその月齢ごとに分けられています。この冊子もそのように記載していますが、どの子もその通りになるとは限りません。赤ちゃん一人ひとりの成長や発達、食べ物への意欲はそれぞれ違うからです。

赤ちゃんの様子に合わせて無理をせずに、一つずつゆっくり焦らず進めます。まずは食べることが大好きな子になるよう、食事の時間を親子の楽しいひと時にしましょう。

この冊子は、初めて離乳食を作る方にもわかりやすく簡単に作れるよう「基本」と「すすめ方とレシピ」に分けています。これから進めていくにあたっての離乳食づくりの参考になればと思います。

もくじ

衛生面のポイント、食べさせてみましょう	2
野菜スープの作り方	3
だし汁のとり方	4
おかゆの炊き方	5
食材のすすめ方	6
食べやすくする工夫	7、8
魚の湯引き	9
肉団子の作り方	10
大人の食事から取り分ける	11
フリージング	12
離乳食 Q&A	13、14

衛生面のポイント

赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので、食材や手指、調理器具などを衛生的に取り扱いましょう。

◇ 料理をする前に

- ・ 手を洗いましょう。
- ・ 食材は新鮮なものを使いましょう。
- ・ 調理器具類はよく洗い、乾燥させたものを使いましょう。

◇ 料理中は

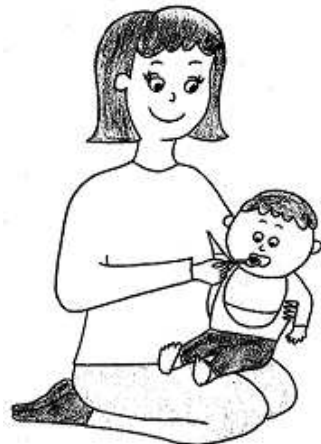
- ・ 食材はよく洗いましょう。
- ・ しっかりと中まで火を通しましょう。

◇ 料理が出来上がったら

- ・ なるべく早めに食べさせましょう。
- ・ 食べ残しは食べさせないようにしましょう。

食べさせてみましょう

- ・ 赤ちゃんの口が見えるように、座らせましょう。
- ・ おすわりが安定するまでは、抱いて食べさせましょう。
- ・ スプーンは口の中に入れず、下唇の上に乗せるだけです。赤ちゃんが上



野菜スープの作り方

野菜スープは野菜の甘味とうまみをたっぷり含み、離乳食の味の決め手になります。煮た野菜も離乳食の具材として使いましょう。

準備するもの

- アクの少ない野菜を2～3種類（玉ねぎ、人参、じゃが芋など）
- 水 具材がかぶる程度の量

- ① 野菜を2～3種類用意し、大きめに切る

ポイント 野菜は小さく切らず大きく切った方が中まで軟らかくなる



- ② 鍋に野菜を入れ、かぶるくらいの水を注いで、強火にかける
煮立ったら弱火にして、浮いてくるアクをすくいながら、蓋をして30分ほど煮る



- ③ こし器やざるなどでこす
ポイント

野菜スープは製氷皿で冷凍すると、便利



だしのとり方

離乳食はだし汁を活用することで薄味でも美味しく仕上がります。
汁物、煮物、お浸しなど、様々な料理に使えます。

準備するもの（出来上がり 約2カップ）

・水 500ml（2.5 カップ） ・昆布 4g ・かつお節 8g

- ① 鍋に拭いた昆布と水を入れ30分 ② 昆布の表面に小さな泡が出てきたら取り出す
ほどおいてから、弱火にかける



- ③ 沸騰させ、かつお節を加える



- ④ 1～2分煮て火を止める
かつお節が沈むまでそのまま置く



- ⑤ ざるなどでこす



- ⑥ 出来上がり



おかゆの炊き方

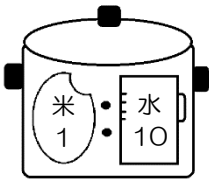
米と水の量でおかゆの固さが変わります。

例えば5倍かゆの場合、米を50gとしたら水は250cc入れます。

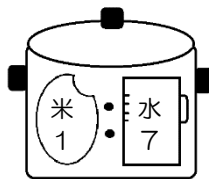
月齢が上がるごとに固さを変えましょう。

おかゆの固さの目安

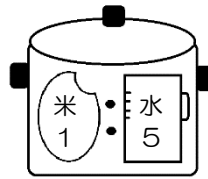
5、6か月頃 → 7～8か月頃 → 9～11か月頃 → 12～18か月頃



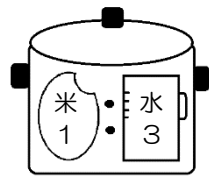
10倍かゆ



7倍かゆ



5倍かゆ（全かゆ）



3倍かゆ（軟飯）

炊飯器で炊く場合

- 炊飯器の「おかゆモード」で炊きます。
- 大人のご飯と一緒に炊飯することも出来ます。耐熱性の深めの器に分量の米水を入れて、炊飯器の真ん中に器をおいスイッチを入れましょう。



炊き上がったご飯から作る場合

- 鍋にご飯とかぶるくらいの水を入れ、ふたをして火にかける。
- 途中ふきこぼれそうになったらふたをずらして、弱火で20分ほど煮る。
- 火を止め、蓋をしめて7～8分蒸らす。



食材の進め方

成長にともない、身体に必要な栄養量が増えます。消化機能の発達に合わせ、食べる食材の幅を広げていきましょう。

	5、6 か月頃	7、8 か月頃	9～11 か月頃	12～18 か月頃
大豆製品	豆腐 きな粉	細かく刻んだ納豆 高野豆腐	煮大豆 (気管に詰まる危険があるのでつぶす)	生揚げ、油揚げ がんもどき (熱湯をかけ油抜きする)
魚類	白身魚 (かれい、さけ、しらすなど)	赤身魚 (ツナ、かつおなど)	青魚 (さば、あじなど) 貝類	
肉類		脂肪の少ないもの (鶏ささみ肉など)	赤身の豚ひき肉 赤身の牛ひき肉 レバー	
鶏卵	卵黄 (レシピ集 P16 参照)	卵黄から全卵へ		
乳製品		加熱した牛乳 プレーンヨーグルト カッテージチーズ		牛乳
調味料など		無塩バター、植物油 調味料(味噌、塩、しょう油など)	マヨネーズ	※ はちみつ ※ 黒砂糖

☆ 新しい食材は1日1種類、量は1さじにすることで、アレルギー反応が確認できます。医師に相談できる時間帯に試すと良いでしょう。

☆ この表は、財団法人母子衛生研究会「授乳・離乳の支援ガイド 実践の手引き」を参照し、作成しています。

はちみつや黒砂糖は「乳児ボツリヌス症」を引き起こす可能性があります。1歳になるまで使わないで下さい。

食べやすくする工夫

離乳食を始めたばかりの赤ちゃんは、なめらかな状態にすりつぶしたものから、徐々に形のあるものを噛みつぶすことが出来るようになります。便利な調理器具を使って食べやすい離乳食を作りましょう。

調理器具の一例



<5、6か月頃>

茶こしとスプーンを使い、裏ごします。裏ごしたものに、野菜スープやミルクなどを加えてなめらかにのばします。

次第に裏ごしせず、つぶすようにしていきます。すりこぎで食材を軽くつぶした後、野菜スープなどを加えてのばします。



<7、8か月頃>

軟らかく煮た野菜をすりおろすと、滑らかな食感になります。野菜の他に、高野豆腐や麩などの乾物を乾燥したまますりおろし、加熱して使うことも出来ます。



少しずつつぶし方を粗くしていきます。スプーンの背でつぶすと、なめらかにも粗くも出来るので、つぶし方を調整するのに便利です。



<9～11か月頃>

少しずつ、つぶさずに形のあるものを食べられるようにしていきます。

<12～18か月頃まで>

赤ちゃんの口の大きさよりも食材が大きい時は、スプーンやフォークなどでつぶしたり、小さく切りましょう。



肉や魚などパサつきがあるものや、野菜などの煮物にはとろみがあると食べやすくなります。片栗粉を水でよく溶いて、火を通すことでとろみがつきま



魚の湯引き

魚はそのまま調理するとパサパサして、赤ちゃんにとっては飲み込みにくいものですが、“湯引き”というひと手間を加えるとしっかりと食べやすく仕上がります。

湯引きとは、食材を熱湯にくぐらせて表面に熱を通すことです。湯引きした魚は、だし汁や調味料で煮て煮魚などに調理します。

材料

白身魚の切り身 （かれい、たら、ひらめ、たいなど）

片栗粉 適量

作り方

- ① 魚の切り身の両面に片栗粉をまぶす



- ② 熱湯の中に入れさっと茹で、穴あきお玉などで取り出す



肉団子の作り方

良質なたんぱく源である肉を離乳食で使うには、どのように調理したら良いか迷うものです。まずはひき肉を使用して、だし汁と片栗粉を入れて肉団子にすると、食べやすくなります。

準備するもの（子ども1人分）

豚ひき肉（赤身の多い所）20g（7・8か月頃は鶏ひき肉）

片栗粉 小さじ1

だし汁（または水） 小さじ1～2

- ① 豚ひき肉に材料を加えてよくもむ（よくもむことで、ふわっと軟らかい肉団子になります）
- ② ①をスプーンで2cm位のボール状にし、湯に落とし入れ、中までしっかり火を通す

☆ビニール袋を使うと少量でも作りやすいです



- ③ 肉団子に味付けをして煮る（しょう油やトマトピューレなどで味をつけても良いでしょう）



大人の食事から取り分ける

赤ちゃんの為だけの離乳食づくりは、時間も手間もかかります。大人の食事を作る過程で食材を取り出して離乳食を作ると簡単にできます。

取り分けのポイント👉

- ・ 赤ちゃんが食べやすい食材を使いましょう
- ・ 月齢にあわせて、味付けをする前に取り分けましょう

取り分けのメリット👉

- ・ 家族揃って一緒に食事ができます
- ・ 離乳食作りの時間が短縮できます



肉じゃがから取り分けてみましょう

<作っている途中で取り分ける>



軟らかく煮上がったら薄味で味付けをします。赤ちゃんの分を取り出し、残りの肉じゃがには更に調味料を足して大人用に仕上げましょう。

<出来上がりから取り分ける>



煮上がった大人の肉じゃがにだし汁を入れて味を薄め、少し煮込みます。野菜や肉が大きい時は調理バサミ、包丁、フォークなどで小さく切りましょう。

フリージング

離乳食は、下ごしらえに時間がかかる上に、1回に食べる量はほんの少しです。まとめて作り、冷凍保存することで手間がぐんと減ります。

フリージングのポイント👉

- ・ 加熱して、冷ましてから保冷用パック（容器）に入れましょう
- ・ すぐに凍るよう、薄く平らにするなど工夫しましょう
- ・ パックするときはしっかりと密閉して空気を抜きましょう
- ・ 冷凍した日を書き入れ、一週間程度を目安に使い切りましょう
- ・ 使用する時は必ず中心まで加熱してから、使いましょう

＜ペースト状の野菜など＞

＜液体のだしなど＞

保冷パックに入れ、薄く平らに整え冷凍します。凍ったら、使用する分だけ折って使用します。

製氷皿に入れて凍らせ、凍ったら保冷パックに入れて保存します。



＜固形の野菜や肉など＞

蓋つきの小さな容器やラップなどに、一回分を入れ冷凍します。



離乳食 Q&A

Q1、母乳を欲しがり、離乳食をあまり食べてくれません。

A お腹が空いている時に食べる食事はとても美味しいものです。授乳間隔を空け、十分遊び、お腹が空いてから食事に向かえるように環境を整えましょう。

急に授乳間隔を空けると子どもも戸惑います。いつもより30分、それが出来たら1時間としていき、4時間を目標に少しずつ間隔を空けると空腹で食事をするのによりリズムになります。

Q2、たくさん食べます。量を多くした方がいいですか。

A 離乳食の量は同じ月齢の子どもでも個人差があります。母子手帳の中にある成長曲線を確認して、大きく超えた場合は、食事の量や内容を見直します。また、早食いや噛まないで丸飲みしていないかなど食事の様子も改めて見てみましょう。離乳期の子ども達はまだまだ消化吸収機能が未熟です。月齢以上に食事回数や量を増やす必要はないと考えます。

Q3、丸飲みしてしまっているようです。どう直したらよいですか。

A 早く食べたくて噛まずに飲み込んでしまう場合には、介助する大人がひと口ずつ飲み込んだことを確認してから、次の食材を口に運ぶようにします。大人も食べる口の動きを見せ、「もぐもぐしようね」「ごっくんしてからだよ」と声をかけながら、ゆっくり食事をすすめましょう。

食材が硬くてつぶせなかったり、逆に軟らかすぎたり、刻みが小さいために噛む必要がなく丸飲みしていることもあります。形や大きさを変えてみるのもよいでしょう。

Q4、遊び食べをしてしまい、食べるのに時間がかかります。

A 　子どもが遊び始めたら、お腹は満たされているのかもしれませんが。すべて食べ終わるまで食べさせ続けるのではなく、20～30分くらいで切り上げます。食事と遊びのメリハリをつけることも大切です。

Q5、アレルギーが心配です。たんぱく質を食べさせるのを遅らせてもよいですか？

A 　赤ちゃんの成長は著しく、1年で身長が1.5倍、体重は3倍になります。心配だからと成長に必要なたんぱく質を食べさせないのは、子どもの成長にとって良いものではありません。アレルギーが疑われる場合は、病院を受診し、医師の指示を仰ぎましょう。

Q6、好き嫌いが出てきて心配です。

A 　人は食べたことのない食べ物を避けようとする本能を持っています。また、自我が芽生えてくると自己主張をすることもあります。気まぐれなことも多いものです。この子はこれが嫌いだと決め付けずに、まだ食べ慣れていないとおおらかに考えましょう。

　保育園では、しょう油や味噌などで味に変化を持たせたり、苦手な食材をご飯や卵焼きなどに入れて調理法を変えるなど工夫をしています。

　また、大人が美味しそうに食べている様子を見せたり「どんな味かな?」「何が入っているかな?」などという声かけで興味を持ち、食べようとすることもあります。会話をしながら楽しく食べる環境を作りましょう。



令和 6 年改定
目黒区立保育園栄養士会 作成