

離乳食の進め方の目安



<p>〈食べ方の目安〉</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 ○母乳やミルクは飲みたいだけ与える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○家族一緒に楽しい食卓体験を。 	<ul style="list-style-type: none"> ○1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ○自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。
	<p>なめらかにすりつぶした状態</p>	<p>舌でつぶせる固さ</p>	<p>歯ぐきでつぶせる固さ</p>	<p>歯ぐきで噛める固さ</p>
<p>〈食事の目安〉</p> <p>調理形態</p>	<p>つぶしがゆから始める。</p> <p>すりつぶした野菜なども試してみる。</p> <p>慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。</p>	<p>全がゆ 50~80</p>	<p>全がゆ 90 ~軟飯 80</p>	<p>軟飯 90~ ご飯 80</p>
<p>一回当たりの目安量</p>	<p>I 穀類(g)</p>	<p>20~30</p>	<p>30~40</p>	<p>40~50</p>
	<p>II 野菜・果物(g)</p>	<p>10~15</p>	<p>15</p>	<p>15~20</p>
	<p>III 魚(g) 又は肉(g) 又は豆腐(g) 又は卵(個) 又は乳製品(g)</p>	<p>10~15 30~40 卵黄1~ 全卵1/3 50~70</p>	<p>15 15 45 全卵1/2 80</p>	<p>15~20 15~20 50~55 全卵1/2 ~2/3 100</p>
<p>上記の量は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整する。</p>				
<p>〈成長の目安〉</p>	<p>成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認する。</p>			



忙しいママのために

忙しいママのために

毎日おかゆを作るのって大変！

〈大人のごはんから〉



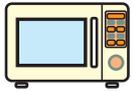
大人のごはん+



ごはんの
約3倍のお湯

をおなべに入れよく煮ておかゆにします。

〈電子レンジで〉深めの器にお米大さじ1/2杯と、水1/2カップを入れて軽くラップをする。



600 Wで2分加熱、次に200 Wで15分加熱し、ラップをしたまま約10分蒸らす。月齢に合わせて、加熱が足りないようなら、蒸らした後に、1分ずつ加熱する。



なかなかお買物にも

行けなくて・・・

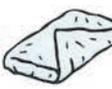
じゃがいも、玉ねぎ等は風通しのよい所に置いて保存します。

野菜などは新聞紙で包んだり、専用のビニール袋に入れりして冷蔵庫の野菜室へ入れると長持ちします。



今日はおばあちゃんに ちゃんを預かってもらうの・・・

冷凍庫をおおいに活用しましょう。冷凍の素材を持参してベビーフードと組み合わせれば手軽に離乳食が作れます。おばあちゃんも簡単ですね。

	 準備しておくもの	 持参するもの	 組み合わせ例
おかゆ	一度にたくさん炊くとおいしいおかゆができます。	 ラップで小分けにして冷凍	冷 おかゆ + ほうれん草 } ※ みどりがゆ
野菜・芋	大きいままゆでるとすりおろし、うらごしするのが楽です。	 ラップに包んで冷凍	冷 にんじん + プリンの素 } ※ キャロットプリン
だし・スープ	時間のあるときにまとめて作っておきます。	 製氷皿で冷凍	冷 スープ + レバーうらごし 豆腐 } ※ 豆腐とレバーのスープ

※の作り方は、P.24を参考にしてください。



エッペン グルメベビー

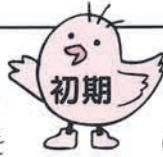
簡単離乳食（ベビーフードを活用して）



ベビーフードを利用した **簡単** 離乳食



かぼちゃとチーズのマッシュ



- ① ベビーフードかぼちゃうらごし を熱湯でのばしみじん切りにしたチーズ5gをませる。
(スライスチーズを使うと便利)

キャロットプリン

白ヨーグルト



- ① ベビーフードプリン^{の素} を熱湯でとき、ゆでてうらごししたにんじん10gとませ型に流し固める。
- ② ①を器にあけプレーンヨーグルト大さじ1をかける。



みどりがゆ



- ① ベビーフードほうれん草うらごし を熱湯でとき、おかゆにませ少しむらす。

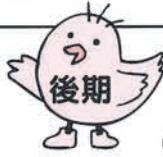
豆腐とレバーのスープ



- ① ベビーフードレバー^{のうらごし} をスープでゆるめにのばし、ゆでてつぶした豆腐20gを浮かべる。



キャロットゼリー



- ① 1/2カップの水にゼラチン2gをふり入れ ベビーフードにんじん^{うらごし} を加え、弱火でませながら煮溶かす。
(レンジを使ってもよい)
- ② ①にレモン汁少量を加え型に流し冷やす。

トマトグラタン



- ① トマトの皮を湯むきして5mm位の輪切りにしグラタン皿にのせる。
- ② ベビーフードホワイトソース を①にのせ、オーブントースターで焼く。
(パン粉やチーズをのせてもよい)



ブロッコリーのクリーム煮



- ① ベビーフードコーンポタージュ を熱湯でとき、やわらかくゆでて刻んだブロッコリー20gとませる。

なすのマーボー



- ① なすの皮をむき水にさらしてアクをぬき1/2本分をゆでる。
- ② ベビーフードミートソース を熱湯でのばし①とませる。

ベビーフードを上手に利用すれば時間も節約できるし、種類も豊富で硬さや味つけも参考になるわね・・・

