

# 離乳食後期の食事を作しましょう

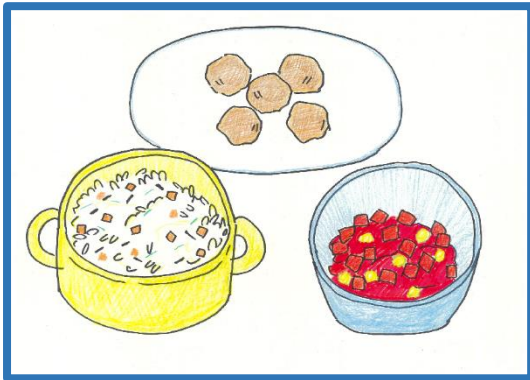
赤ちゃんの授乳と食事の様子を見て次のことが当てはまりますか？

- ① 1日2回の離乳食は、ある程度の量を食べられるようになりましたか？
- ② 離乳食後の母乳や育児用ミルクの量は減ってきましたか？
- ③ 9か月から11か月以降の赤ちゃんですか？（個人差があります。）

どちらも、大体できていれば3回食へと移行していきましょう。

3回食になると、1日に必要な栄養量の50パーセント～60パーセントを離乳食から摂ることになります。

● 大人の料理に近づく準備期間の始まりです。



1 主食（ごはん・麺・パン等） 主菜（豆腐・魚・肉等） 副菜（野菜）を揃えましょう。



2 生活リズムを整えましょう。



3 自分で食べたがります。



4 手に持って食べる練習やコップ飲みの練習を始めましょう。

## 離乳食を進めて行く上で注意していくこと

- 赤ちゃんの体調や気分で、食欲が落ちることもあります。次の食事や、2～3日で元に戻るようなら心配はいりません。
- 好き嫌いを作らない工夫をしましょう。同じ食材を同じ味付けで食べていると赤ちゃんの好みに偏りが出てきます。好き嫌いが出てこないように、味付けや調理方法に変化をつけましょう。
- 母乳の栄養的な役割は減っていきます。食事の内容は、栄養が偏らないように気を付けましょう。
- 食べる食品の種類が増えていきます。初めての食品は、ごく少量を食べさせて食物アレルギー反応がないことを確認してから量を増やしていきましょう。
- 手づかみで口に食べ物を運ぼうとします。
  - ・ 手づかみは、自分で食べたいという成長の現れで、スプーンやフォークで食べるための練習になるので、赤ちゃんが、お茶碗に手を入れて食べている時は、少し見守ってあげましょう。スティック状に切って茹でたにんじんや、パンを持ちやすい形に切って持たせて食べさせてみましょう。
  - ・ スプーンを持ち口に運ぼうとしますが、思うように口に入れることができずテーブルや顔が汚れます。汚れたと思って、すぐに顔やテーブルを拭くと赤ちゃんが食べる意欲を無くしてしまいます。汚れてもいいようにテーブルの下に新聞紙やビニールを敷いて与える人の負担を軽くしましょう。食べ終わったら、軟らかい濡れたタオルで口元や手を拭いてあげましょう。
- 食事の時は、周りに赤ちゃんの興味を引くようなおもちゃは片づけてテレビも消しましょう。赤ちゃんが食事に集中できるようにしましょう。赤ちゃんが自分で食べる時間は大体15分位です。後は、口に運んで食べさせてください。全体の食事時間は30分程度で切り上げましょう。それ以上、時間が長くなると赤ちゃんは、遊び食べるの習慣が付いてしまいます。

## 実践編 大人の食事から取り分け離乳食

### 主食

#### 後期のおかゆ

- ① 普通に炊いたごはんから赤ちゃんの分を鍋に取り分けかぶる位の水を加えて弱火で煮ます。10分位煮るとふっくら軟らかくなります。



- ② 茶碗に盛り付け、人肌に冷ましてから食べさせましょう。  
おかゆの硬さも少しずつ硬くして普通のごはんの軟らかめまで進めて行きましょう。



\*うどん:大人のうどんより少し軟らかくなるまで煮て、1センチメートル位の長さに切って食べさせましょう。

\*パン:薄く切ったパン(サンドイッチ用位の厚さ)であれば食べられるようになります。  
少しだけ、両面をあぶってパリッとさせると食べやすくなります。

## 主 菜

### 煮やっこ

材料

絹豆腐 45グラム(6分の1丁)

水 100ミリリットル

しょうゆ 小さじ2分の1

- ① 豆腐は小さめの角切りにします。鍋に水を入れ1度、沸騰させたら豆腐をゆでます。最後に、しょうゆを入れ薄味の煮豆腐を作ります。



- ② 人肌に冷ましてできあがりです。



### 鶏肉の肉団子

材料（作りやすい量）

鶏ひき肉 100グラム

絹豆腐 100グラム

片栗粉 大さじ1

- ① 豆腐は水きりするか、さっとゆでておきます。
- ② 鶏ひき肉、絹豆腐、片栗粉をよく粘りがでるまで、こねます。
- ③ 鍋にお湯を沸かします。
- ④ 沸騰したお湯にスプーンで、小さな団子を作り、落としていきます。  
10～15分位煮ると、火が通ります。



- ⑤ ボウルに水を張り、茹で上がった肉団子をすくい入れ、冷まします。



肉団子は、この量で4～5回分作ることができます。ラップに小分けして、冷凍保存することができます。スープや野菜の煮物に加えたりしていろいろな料理に応用しましょう。



#### 料理の例：肉団子のスープ

肉団子を茹でたお湯に小さく切った野菜を入れて煮込み、味付けは少ししょうゆと塩を入れました。



## 副 菜

**ほうれん草のおひたし** (大人用と一緒に作って赤ちゃん用を取り分けにします。)

材料

ほうれん草 葉先のみ50グラム

にんじん せん切り20グラム

しらす干し 20グラム

しょうゆ 2~3滴

- ① ほうれん草を茹でて、葉先の部分を使います。  
残りは、大人用の料理に使用しましょう。



- ② 葉先を、細かく切ります。



- ③ にんじんをせん切りにして茹でます。

- ④ しらす干しを熱湯で湯通しします。



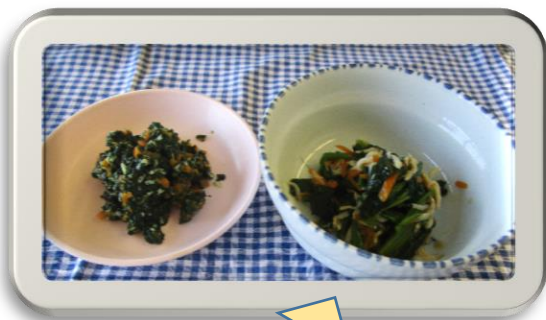
- ⑤ 全部の材料を混ぜ合わせます。  
赤ちゃんの分を取り分けます。  
残りは、混ぜてしょうゆで味付けし  
大人用にします。



- ⑥ 赤ちゃん用はみじん切りにします。  
しょうゆを2〜3滴入れて味付けします。



- ⑦ できあがりです。



右側は大人用です。  
カルシウムと鉄、葉酸が摂取できる1品です。

## かぼちゃの甘煮

### 材料

かぼちゃ 30グラム（ゆでたもの）

砂糖 甘いかぼちゃなら無くてよい。

甘さが少ないかぼちゃは少しだけ入れる。

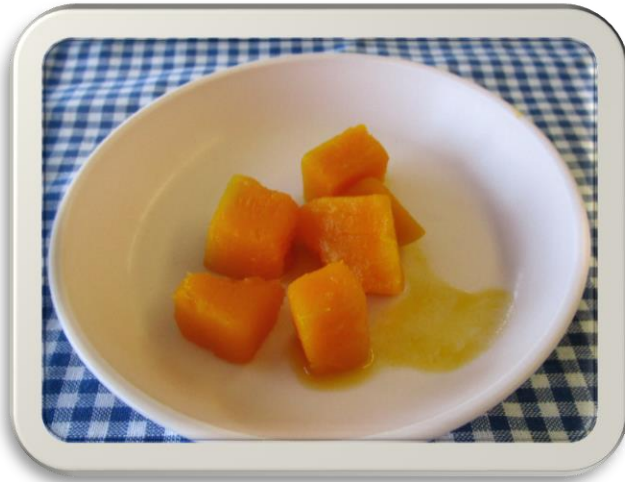
かぼちゃの甘煮は、大人用を作って、味付け前に赤ちゃん用を取り分けましょう。

大人用は、①で赤ちゃん用を取り分けたら砂糖としょうゆで味付けしましょう。

- ① 1口大に切ったかぼちゃを、ひたひたの水でゆでやわらかくなったら、赤ちゃん用として30グラム位を取り分け皮を取り、小さく切り、もう一度鍋に入れ柔らかく煮ます。かぼちゃは、本来甘いので砂糖は無くても大丈夫ですが、味見して、甘さが足りないようなら、砂糖を少しだけ入れてみましょう。



- ② できあがりです。人肌に冷ましてから食べさせましょう。



りんごのコンポートヨーグルトかけ

材料

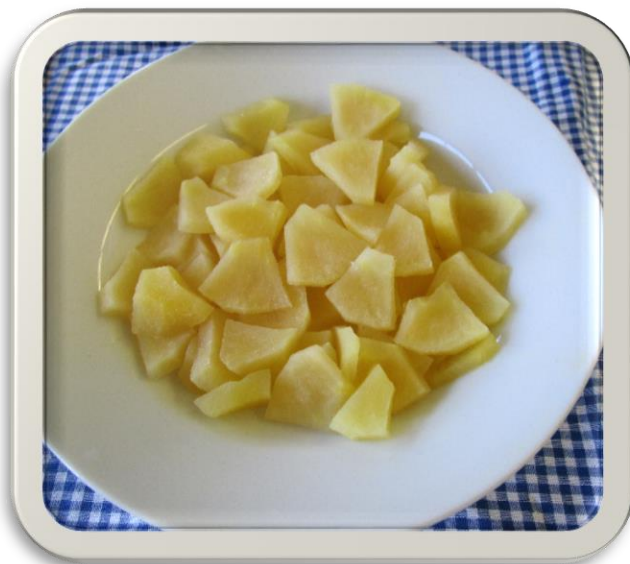
りんご 30グラム

プレーンヨーグルト 大さじ1

- ① りんごを8等分にして、芯と皮を取ります。  
さらに、薄いイチヨウ切りにして耐熱の  
皿に並べます。水をふりかけ、ラップを  
ふんわりとかけ、電子レンジ600ワットで  
5～6分全体が透き通るまで加熱します。



- ② 大人用は、このままヨーグルトを  
かけて食べましょう。  
赤ちゃん用は、細かく切ります。  
5ミリメートル角位にしましょう。



- ③ プレーンヨーグルトをかけてできあがりです。



## じゃがいものおやき

### 材料

- じゃがいも 1個
- 青のり 少々
- 塩 ひとつまみ
- 片栗粉 小さじ2
- サラダ油
- しょうゆ 少々

① じゃがいもは、皮をむき適当な大きさのイチョウ切りにしてゆでてつぶしておきます。



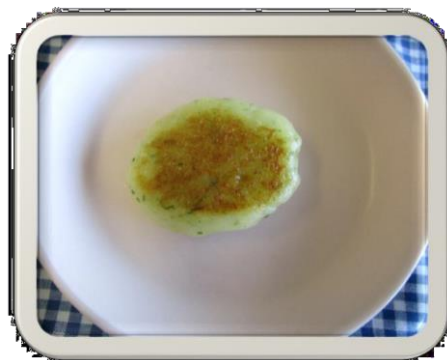
② つぶしたじゃがいも、青のり、塩、片栗粉をよく混ぜ、小判形に整形します。



③ フライパンを熱し、薄くサラダ油を入れ、②を並べ両面を焼き焦げが付く位まで焼き、しょうゆを両面に塗ります。



④ お皿にのせてできあがりです。



#### にんじんスティック

2センチメートル角で長さ6～7センチメートル位の棒状に切ったにんじんを柔らかくゆでましょう。柔らかさの加減は、竹串が抵抗なく刺せる程度です。赤ちゃんが握って食べることができます。

