

BeanStalk の離乳食・おやつ



7  
ベビーファースト  
100g

素材満菜  
しらすと野菜の  
おかゆ

8  
食材たっぷり!

素材満菜

たくさんの素材をバランス良く使いました




















使っている具材が  
ひとめでわかる!

おやつ

赤ちゃんの月齢にあわせたラインナップ












全品カルシウム  
たっぷり!

プレママから1歳半くらいまでのお子さんを持つママ・パパへ。会員登録のご案内!

BeanStalkのメンバーズクラブ



会員登録はカンタン!  
入会費と年会費が **無料!**

会員登録すると特典がたくさん!

- 1 月齢に合わせて粉ミルクのサンプルをプレゼント! (1~2か月頃、11か月頃)
- 2 まめコミポイントを3ポイント貯めるともれなくプレゼントがもらえる!
- 3 子育てに役立つコンテンツがいっぱい!

すこやかな笑顔のために  
雪印ビーンスターク株式会社

**BeanStalk**  
赤ちゃんのすこやかな笑顔のために  
大塚製薬と雪印ビーンスタークが  
お届けするブランドです。

ビーンスタークの育児サポートサイト

雪印ビーンスターク株式会社サイト  
<https://www.beanstalksnow.co.jp/>

育児情報のコミュニティサイト まめこみ  
<https://www.mamecomi.jp/>



# 離乳食

How to Make Baby Food

# BOOK














ビーンスターク  
**BeanStalk**

# 離乳食の進め方のめやす

あせらず、無理せず、根気よく…。赤ちゃんのペースに合わせて進めましょう。

新しい味をおぼえる。噛む・飲むの練習をする。栄養バランスをとる。いろいろなお料理に慣れる。赤ちゃんにとって、はじめての食事のおけいこが離乳食。無理のないペースでお食事の楽しさを教えてあげてください。

月齢(か月)		離乳初期 5～6か月頃	離乳中期 7～8か月頃	離乳後期 9～11か月頃	離乳完了期 12～18か月頃	
食べ方のめやす		<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつ始める。</li> <li>母乳やミルクは飲みたいだけ与える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日2回食で、食事のリズムをつけていく。</li> <li>いろん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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。</li> <li>共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。</li> <li>手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。</li> </ul>	
固さのめやす		なめらかにすりつぶした状態 濃いポタージュ状 	舌でつぶせる固さ 豆腐・茶碗蒸くらい 	歯ぐきでつぶせる固さ バナナくらい 	歯ぐきでかめる固さ 肉団子くらい 	
離乳食 1回あたり量	I 炭水化物	こく類 	● つぶしがゆから始める。	全がゆ 50g～80g <small>赤ちゃん用茶碗で1/3杯～2/3杯</small>	全がゆ90g～軟飯80g <small>3/4杯</small>	軟飯80g～ごはん80g <small>1杯弱</small>
	II ビタミン・ミネラル (野菜類)	野菜・果物 	● すりつぶした野菜なども試してみる。	20g～30g	30g～40g	40g～50g
	III たんぱく質	① 魚 	● 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	10g～15g	15g	15g～20g
		または ② 肉 		10g～15g	15g	15g～20g
		または ③ 豆腐 		30g～40g	45g	50g～55g
または ④ 卵 		卵黄1～全卵1/3個		全卵1/2個	全卵1/2個～2/3個	
または ⑤ 乳製品 	50g～70g <small>赤ちゃん用茶碗で2/3杯</small>	80g	100g			
離乳食とおっぱい・ミルクの回数		離乳食1回 <small>※おっぱい・ミルクは欲するまま与える</small>	離乳食+おっぱい・ミルク2回 ミルクのみ3回 <small>※おっぱい・ミルクは欲するまま与える</small>	離乳食+おっぱい・ミルク3回 ミルクのみ2回 <small>※おっぱいは欲するまま与える</small>	離乳食3回 フォローアップミルク 400ml(推奨量)	

(注) 1. 離乳食の進め方や量などは目安です。赤ちゃんの食べる量に合わせて調整してあげましょう。  
2. 9か月以降は鉄を多く含む食品を取り入れたり、鉄強化のベビーフードを使用したり、調理学乳製品の代わりに育児用ミルクを使用するなどの工夫をしましょう。

3. おかゆや野菜に慣れてきたら、固ゆでにした卵黄を利用します。卵アレルギーとして医師の指示があった場合には卵以外のたんぱく質性食品を代替します。詳しくは医師と相談して下さい。  
4. 離乳の進行に応じて、食塩、砂糖、など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味で調理し、油脂類も少量から使用します。

# 食品の選び方

赤ちゃんの好みも考えて、3つのグループからバランスよくあげましょう。

下の表の、それぞれのグループから1~2品ずつを選べば、栄養バランスのよい献立が立てられます。1日ごとでは大変でも、1週間単位でチョイスしていけば、無理のない献立になります。

離乳完了期 12〜18か月頃  
 離乳後期 9〜11か月頃  
 離乳中期 7〜8か月頃  
 離乳初期 5〜6か月頃

## 炭水化物

**ご飯**  
初めの頃はすりつぶしてなめらかな状態に。

**バナナ**  
新鮮なものをつぶす。

**パン**  
スープやミルクに浸して加熱すれば、パンがゆに。

**じゃがいも・さつまいも・さといも**  
ゆでてつぶし、スープなどでのぼす。

**うどん・そうめん**  
6か月頃から。ゆでて細かく刻んで煮込む。

## ビタミン・ミネラル(野菜類)

**ブロッコリー** ゆでて、つぼみの部分をすりつぶす。

**キャベツ** **かぼちゃ** **大根** **かぶ** **にんじん**

**玉ねぎ** **白菜** **ほうれん草の葉先** **トマト** **きゅうり**

**すいか** **いちご** **みかん** **もも** **りんご** **ぶどう** **メロン**

**トマト** 皮と種は取りのぞく。

## たんぱく質

**育児用粉ミルク**  
そのまま飲むだけでなく、料理に利用する。

**しらす**  
湯通しして塩抜きをしてからすりつぶす。

**白身魚**  
ゆでてすりつぶす。ゆでて汁でのぼしとろみをつける。(たい、ひらめ、かれいなど)

**豆腐**  
加熱してすりつぶす。絹ごしがおすすめ。

**卵黄**  
よく加熱したものを少しずつ。卵白は8か月から。※慣れてきたら全卵へ。

**かつおぶし**  
だしとして使うなら5〜6か月頃から。そのまま使うなら9〜11か月以降に。

**きな粉**  
おかゆなどにふりかけて。

**マカロニ・スパゲティ**  
やわらかく茹で、細かく刻む。

**オートミール・コーンフレーク**  
ミルクなどを加え、ひと煮立ちさせる。

**カリフラワー** **さやいんげん** **にら** **ねぎ** **しいたけ(きのこ類)** **アスパラガス**

**ピーマン** **なす** **わかめ** **焼きのり** **ごま**

**わかめ** やわらかく煮る。

**焼きのり** 細かくちぎり、スープなどでトトロに。

**ごま** よくすりつぶして、おかゆなどにふりかける。

**キウイフルーツ**

**納豆**  
細かく刻んで、加熱する。

**チーズ**  
粉チーズ、プロセスチーズ、カッテージチーズなど。

**赤身魚**  
ゆでてほぐす。(まぐろ、かつおなど)

**ツナ缶**  
湯通しして使う。

**牛乳**  
少量を加熱して。そのまま飲ませるのは1歳以降に。

**鶏ささみ**  
加熱してすりつぶし、とろみをつける。

**高野豆腐**  
すりおろして、おかゆ、煮物、スープなどに入れ加熱する。

**ヨーグルト**  
プレーンタイプを。

**フォローアップミルク**  
そのまま飲むだけでなく、料理に利用する。

**青皮魚**  
新鮮なものを加熱する。(あじ、さんま、さばなど)

**大豆**  
やわらかく煮て、つぶす。

**豚・牛肉の赤身**  
ひき肉を使うと調理しやすく食べやすい。

**鶏レバー**  
加熱してすりつぶし、とろみをつける。

**生揚げ・がんもどき・油揚げ**  
油抜きをして使用する。

(注) 1. 離乳の進み方に応じてベビーフードを利用することもできます。2. 野菜はなるべく緑黄色野菜を多く利用しましょう。3. はちみつは乳児ポツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないようにしましょう。

# 離乳食について 知っておきたいコト

## 5～6か月頃の離乳食

### どんな食品から始めるの？

#### 離乳食の目的

### おっぱいだけでは足りないの？

赤ちゃんの大切な栄養源であるおっぱいやミルクも、  
発育につれ形ある食べ物をかみつぶすことができるようになり、  
エネルギーや栄養素の大部分をおっぱい、ミルク以外の食べ物から摂ることが必要になります。  
離乳は、おっぱいやミルクをやめるためではなく、  
少しずつ幼児の食事に移していくのが目的なのです。

#### 離乳食を開始する目安は？

- 首のすわりがしっかりしている
- 食物に興味を示す
- 支えたと座れる
- スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。  
時期は生後5、6か月頃が適当でしょう。

#### 離乳食に適した食具・食器・調理器具

**スプーン:** 全体に小ぶりで横幅は狭く、くぼみが浅いもの  
**食器:** 材質によって特徴が異なるので、  
与える側のニーズに合わせて選びましょう。

強化耐熱性ガラス器: 軽くて割れにくく、汚れが付きにくい など

#### 調理器具:

小鍋: 完全に火を通すためにふたつきのものを用意します。  
離乳食用すり鉢兼用食器: 作った離乳食をすりつぶし、そのまま与えられます。  
茶こし: 少量の裏ごしに便利です。  
調理ばさみ: 麺類等をきる時に便利です。

### ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから

One Point Column

- 1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって  
**乳児ボツリヌス症**にかかることがあります。
- ハチミツは**1歳未満の赤ちゃんにリスクが高い食品**です。
- ボツリヌス菌は熱に強いので、**通常の加熱や調理では死にません。**  
1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。



〔厚生労働省HPより <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000161461.html>〕

アレルギーの心配の少ないおかゆ(米)から始めましょう。  
新しい食品を始める時には1さじずつ与え、様子をみながら量を増やしましょう。  
慣れてきたらじゃがいもや野菜、果物を始めてみましょう。  
さらに慣れたら豆腐、白身魚、卵黄など、種類を増やしましょう。

#### 時間のめやす いつあげるの？

1日1回、赤ちゃんのご機嫌の良いとき。できるだけ毎日同じ時間にしましょう。  
食後のミルクは赤ちゃんが欲しがらなければあげます。



※おっぱいは欲するまま与えます。

#### 進め方のイメージ

どれくらいあげるの？ 初めての食品は小さじ1さじから始めましょう。

	1・2日	3・4日	5・6日	7・8日	9・10日	11・12日	13・14日
炭水化物	1さじ	2さじ	3さじ	4さじ	5さじ	6さじ	7さじ
ビタミン・ミネラル (野菜類)				1さじ	2さじ	3さじ	4さじ
たんぱく質							1さじ

#### \\ 栄養士からのアドバイス /

#### 離乳食の量はあくまでもめやすです

固さはすりつぶしたとろろのポタージュ状から1か月ぐらいたったらヨーグルトぐらいの固さに。  
赤ちゃんひとりひとりの食べるペースには違いがあります。  
昨日より今日のほうが少なくなる事があっても大丈夫！ ゆっくりゆっく少しづつ。

炭水化物	ビタミン・ミネラル (野菜類)	たんぱく質
<p><b>つぶしがゆ</b></p> <p>米1に対して水10の割合でとろ火で1時間位煮ます。よくすりつぶします。</p> 	<p><b>だいこん</b> 煮たものをすりつぶしたりうらごして、スープでのばします。</p> <p><b>にんじん</b> 煮たものをすりつぶしたりうらごして、スープでのばします。</p> <p><b>かぼちゃ</b> 煮たものをすりつぶしたりうらごして、スープでのばします。</p> <p><b>果物</b> ほうれんそうの葉先、りんご、ブドウ、人参、ピーマン</p> 	<p><b>魚</b> ゆでてすりつぶします。スープでのばします。</p> 
<p><b>パン</b></p> <p>ミルクやスープにパンをちぎってひたし、ひと煮たちさせトロトロにします。</p> 		<p><b>豆腐</b> ゆでたものをすりつぶします。</p> 
<p><b>じゃがいも</b></p> <p>煮たものをすりつぶしたりうらごして、スープでのばします。</p>		<p><b>きな粉</b> 米がゆ、マッシュポテトなどに加えます。</p> 
		<p><b>卵黄</b> 固ゆでしたら卵黄をうらごして、スープでのばします。</p> 

※食事の量はめやすです。成長曲線で赤ちゃんの成長を確認しましょう。

冷凍ストックがおすすめです

One Point Column

少量では作りにくい料理は、まとめて作って冷凍しておきましょう。おかゆやだし汁、ゆでてつぶしたにんじんなどは、1回分ずつの小分けにして密封して冷凍します。冷凍後は1週間から10日で使いきるようにします。解凍後は十分に加熱して使用しましょう。



ジッパー付きポリ袋、シリコンカップ、製氷皿での冷凍がおすすめです。

覚えておきたい離乳食

Recipe

10倍がゆの作り方



対象月齢：5～6か月

材料 米…1/4カップ 水…500ml 調理時間 10分  
\*炊飯・蒸らし時間は除く

- 作り方**
- 1 米は洗って水気をきり、鍋に入れて定量の水を注ぎ、20～30分おいて十分に吸水させます。
  - 2 ふたをして強火にかけます。沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないようにふたを少しずらして、約50分煮ます。
  - 3 火を止めてさっちらとふたをし、10分ほど蒸らします。
  - 4 裏ごしてなめらかにします。

**Point!** 研いだ米・水を炊飯器にセットし、「おかゆ」モードで炊き蒸らし、裏ごししても簡単にできます。

かつおのだし汁の作り方



対象月齢：5～6か月

材料 かつお節…8～9g(約1カップ分) 水…400ml 調理時間 10分

- 作り方**
- 1 沸騰させたお湯にかつお節を入れ、弱火で2～3分煮ます。
  - 2 火を止め、かつお節を取り出し、冷まします。
  - 3 製氷皿に注いで冷凍します。

**Point!** お茶パックにかつお節を小分けに入れて煮ると、湯の中で散らばらず、後片付けがラクテンです。

この時期のおすすめ商品

Information

プロバイオを加えて離乳食にもビフィズス菌をプラス

ミルクに 離乳食に そのままスプーンで!

6滴で生きて届く  
ビフィズス菌が「10億個」



赤ちゃんのプロバイオ ビフィズスM1

Information

# 7～8か月頃の離乳食

1回食を開始して、1か月を過ぎた頃から、離乳食は1日2回にしていましょ。1日2回食、3回食へと食事のリズムをつけ、生活リズムも整えていこうにましょ。

**時間のめやす**  
いつあげるの？

1日2回、午前と午後の授乳前。  
2回目は3～4さじから。

AM 8:00	AM 10:00	PM 2:00	PM 6:00	PM 10:00
おっぱいまたは「すこやかM1」	離乳食 + おっぱいまたは「すこやかM1」	おっぱいまたは「すこやかM1」	離乳食 + おっぱいまたは「すこやかM1」	おっぱいまたは「すこやかM1」

※おっぱいは欲するまま与えます。

## 栄養士からのアドバイス

固さや味もステップアップ。リズムと一緒にバランスも整えて。

舌でつぶして食べられる固さがめやすです。いろいろな味や舌ざわりを覚える時期でもあるので、少しずつたくさんの食品をあげましょ。1食の中で「炭水化物・ビタミン・ミネラル・たんぱく質」を組み合わせた食事を開始ましょ。家族の食事から、調味する前の食材を取り分けることも試してみましょ。

Advice

Advice

炭水化物	ビタミン・ミネラル (野菜類)	たんぱく質
<p><b>おかゆ</b> お米1に対して水7の割合でよく煮てつぶましょ。</p> <p><b>パン</b> ミルクやスープにパンをちぎってひたましょ。</p> <p><b>うどん</b> やわらかくゆで、米粒大に細かく刻みましょ。</p> <p><b>さつまいも</b> やわらかくゆで、やや粗くつぶし、湯や煮汁でゆめましょ。</p> <p><b>オートミール</b> 塩少々を加えた湯で煮て、沸かした牛乳をかけましょ。</p>	<p><b>野菜</b> やわらかくゆで、かたまりをつぶましょ。</p> <p><b>果物</b> 生ですりおろすか、つぶましょ。</p> <p><b>海藻わかめ</b> やわらかく煮て刻みましょ。</p> <p><b>焼きのり</b> 細かくほくましょ。</p>	<p><b>白身魚～赤身魚</b> 蒸たり、焼いたりしたものを細かくほくましょ。</p> <p><b>鶏ささ身</b> すりおろして細かくましょ。</p> <p><b>高野豆腐</b> すりおろし、米がゆ、みそ汁などに入れ加熱ましょ。</p> <p><b>納豆</b> さざんでおかゆやスープに。</p> <p><b>卵黄～全卵</b> 茶碗蒸、オムレツ、いり卵、プリンなど</p> <p><b>チーズ</b> 塩分や脂肪の少ないものをおかゆなどに入れます。</p> <p><b>ヨーグルト</b> プレーンヨーグルトとして50g～70g</p>
<p><b>金がゆ</b> 50g～80g</p>	<p><b>野菜</b> 20g～30g</p> <p><b>果物</b> (つぶしたもの)</p> <p><b>スープ</b> 適宜</p> <p><b>果汁</b></p>	<p><b>魚</b> 10g～15g</p> <p><b>肉</b> 10g～15g</p> <p><b>豆腐</b> 30g～40g</p> <p><b>卵</b> 卵黄1個～全卵1/3個</p> <p><b>乳製品</b> プレーンヨーグルトとして50g～70g</p>

※食事の量はめやすです。成長曲線で赤ちゃんの成長を確認ましょ。

覚えておきたい離乳食

Recipe

## 「すこやかM1」入り チーズパンがゆ



対象月齢：7～8か月

**材料** 食パン8枚切り…1/3枚(耳のをぞく)  
「すこやかM1」(調乳したもの)…40ml  
粉チーズ…少々 青のり…少々

**調理時間** 1分

**作り方** ① 小鍋に細かくちぎった食パン・「すこやかM1」を入れて、弱火にかけましょ。  
② ①に粉チーズと青のりをふりかけましょ。

**Point!** 食パンは冷凍し、すりおろして使用すると簡単です。

## 「すこやかM1」入り クリーミーバナナ



対象月齢：7～8か月

**材料** 「すこやかM1」(調乳したもの)…40ml  
バナナ…15g(1cm)

**調理時間** 1分

**作り方** ① バナナを潰し、「すこやかM1」とよく混ぜましょ。

**Point!** つぶしたバナナを軽くレンジでチンすると一層甘みが増ましょ。

## この時期のおすすめ商品

ミルクの飲みが悪い時に離乳食にミルクをプラス!

離乳食に慣れてきた頃、急に母乳や粉ミルクを飲まなくなる場合もありますが、すぐに栄養不足になるわけではないので、様子を見ましょ。こんな時には離乳食の食材として粉ミルクをプラスするのもおススメです。



すこやかM1

Information

Information

# 9～11か月頃の離乳食

食べられる食品の種類が増え、食べる量も増えてきます。1日3食のリズムを整えていきましょう。

でも、あせりは禁物です。離乳食の進み具合はそれぞれ違います。

赤ちゃんの食欲や成長・発達に応じて調整しましょう。食べる楽しさの体験を増やしていきましょう。

**時間のめやす**  
いつあげるの？

1日3回授乳の前。  
できれば毎日同じ時間に。

AM 6:00	AM 10:00	PM 2:00	PM 6:00	PM 10:00
おっぱいまたは「すこやかM1」	離乳食 + おっぱいまたは「すこやかM1」	離乳食 + おっぱいまたは「すこやかM1」	離乳食 + おっぱいまたは「すこやかM1」	おっぱいまたは「すこやかM1」

離乳食が3回食になった頃から1歳のお誕生日頃までに「つよいこ」に切り替えましょう。

## 栄養士からのアドバイス

歯ぐきでつぶせる位の固さをあげましょう。

調理形態の種類は増えても、味付けはまだまだ薄味で。鉄不足にも注意しましょう。

生後9か月以降は鉄が不足しやすい時期です。赤身の魚や肉、レバーを取り入れ、調理しましょう。牛乳のかわりにミルクを使いましょう。家族の食事から、調味する前の食材を取り分けることも試してみましょう。

ストロー・マグカップの使い方

両手に持ち手があり、親指を除く指4本が入るものがおすすめです。

## この時期のおすすめ商品

どうしてフォローアップミルクは必要なの？

母乳の鉄含量は低いので、生後9か月頃からは離乳食から鉄をしっかり摂らなくてはなりません。特に離乳期になっても離乳食が進まず母乳が栄養の主体になる場合は、鉄欠乏に進むことがありますので、注意が必要です。

離乳食で鉄を多く含む、赤身の肉・魚を積極的に摂ることはもちろん、牛乳にくらべ鉄を多く含むフォローアップミルクはこの時期の鉄分補給に適しています。

離乳食が3回食になった頃から1歳のお誕生日頃までに「つよいこ」に切り替えましょう。



つよいこ

炭水化物	ビタミン・ミネラル (野菜類)	たんぱく質
<p><b>ごはん</b> おかゆか、やわらかめに炊きます。</p> <p><b>トースト/パン/ロール</b> ミルクやスープにひたすと食べやすい。</p> <p><b>マカロニ/スパゲティ</b> やわらかくゆでて、1～2cmくらいの長さに切ります。</p> <p><b>じゃがいも/さつまいも</b> ゆでて粗くつぶす。</p>	<p><b>野菜</b> 消化の悪いもの(繊維の多いものなど)以外は、やわらかく煮ればほとんどの野菜は使うことができます。</p> <p><b>果物</b></p>	<p><b>赤身魚/白身魚</b> 煮つけ、ムニエル。</p> <p><b>青皮魚</b> 十分に加熱します。</p> <p><b>肉</b> 鶏・牛肉(赤身)のひき肉を使いミートボール、ハンバーグなどを。</p> <p><b>レバー</b> ゆでてペースト状に。</p> <p><b>大豆</b> やわらかく煮て、つぶします。</p> <p><b>全卵</b> オムレツ、スクランブルエッグ。</p>
<p><b>全がゆ</b> 90g</p> <p><b>または軟飯</b> 80g</p>	<p><b>野菜/果物</b> 30g～40g</p> <p><b>スープ/果汁</b> 適宜</p>	<p><b>魚</b> 15g</p> <p><b>肉</b> 15g</p> <p><b>豆腐</b> 45g</p> <p><b>卵</b> 全卵1/2個</p> <p><b>乳製品</b> プレーンヨーグルトとして80g</p>

※食事の量はめやすです。成長曲線で赤ちゃんの成長を確認しましょう。

覚えておきたい離乳食

Recipe

## 「つよいこ」入り コーンフレークバナナ



対象月齢:「つよいこ」を使い始めたら

**材料** 「つよいこ」…添付スプーン1さじ  
水…35ml  
バナナ…30g(約1/4本)  
コーンフレーク(プレーンタイプ)…10g

**調理時間** 3分

**作り方** ① コーンフレークは軽く砕きます。  
② 「つよいこ」に水を入れて溶かします。  
③ ②に、①を1～2分浸しやわらかくします。  
④ バナナは3mm幅に薄切りにします。  
⑤ ④に③のソースをかけます。

**Point!** 「つよいこ」は水でも溶けますので、手軽に作れます。

# 12～18か月頃の離乳食

1日3回食のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。  
手づかみ食べから始めて、自分で食べる楽しみを覚える時期です。



## 栄養士からのアドバイス

### おやつってあげていいの？

幼児の「おやつ」は3回のお食事で摂りきれないエネルギーと栄養素・水分を補う「補食」と考えましょう！それとともに、友達や家族とのコミュニケーションをとり、心理的な楽しみを与える場になります。一緒に手作りしたりする事で食への関心を深めることができます。

おやつに向いているもの **野菜、いも 果物 ごはん・パンなど**

Advice

5分間隔で調理例

1回の離乳食のめやす

炭水化物	ビタミン・ミネラル (野菜類)	たんぱく質
<b>ごはん</b> 軟飯からごはんへ慣れさせます。 <b>トースト/ロールパン</b> うすく切った食パンをロールサンドにすると手に持って食べやすいです。 <b>マカロニスパゲティ</b> やわらかくゆでて、2～3cmくらいの長さに切ります。 <b>じゃがいもさつまいも</b> 口に入れやすい大きさ、手にもちやすい形に切って調理します。	<b>野菜</b> 消化の悪いもの(繊維の多いものなど)以外は、やわらかく煮ればほとんどの野菜は使うことができます。蒸揚げ、天ぷら、コロッケなど。  <b>果物</b> 	<b>赤身魚 白身魚 青皮魚</b> 新鮮でうす味であれば干物もOK。 <b>肉</b> うす切り肉は細かく刻んで使用OK。鶏・牛肉(赤身)のひき肉を使いミートボール、ハンバーグなどを。 <b>大豆</b> やわらかく煮て、煮つけや汁の実に！ <b>全卵</b> オムレツ、卵サンドイッチなど。
<b>軟飯</b> 80g～  <b>またはごはん</b> 80g 	<b>野菜・果物</b> 40g～50g <b>スープ・果汁</b> 適宜	<b>魚</b> 15g～20g <b>肉</b> 15g～20g <b>豆腐</b> 50g～55g <b>卵</b> 全卵1/2個～2/3個 <b>乳製品</b> プレーンヨーグルトとして100g



\*食事の量はめやすです。成長曲線や赤ちゃんの成長を確認しましょう。

## 自分で食べる楽しさを！

まずは自分で食べたがります。汚してもOK。遊び食べも、度を過ぎなければOK。  
赤ちゃん用のスプーンや、手づかみしやすいものを用意してあげましょう。  
ムリに食べさせたり、しかりたりせずに、食事の楽しさを教えましょう。

### 手づかみ食べのできる食事に

### 手づかみ食べ 支援のポイント

- ごはんをおにぎりに、野菜の切り方を大きめにするなどメニューに工夫を。
- 食べ物は子ども用のお皿に、汁ものは少量入れたものを用意。
- 前歯を使って自分なりの一口量を噛み取る練習を。

覚えておきたい離乳食

Recipe

## 「つよいこ」入り かぼちゃの茶巾しぼり



対象月齢：「つよいこ」を使い始めたら

材料 「つよいこ」…添付スプーン1さじ  
かぼちゃ…40g バター…少々 黒ゴマ…少々

調理時間 10分

- 作り方
- 1 かぼちゃをやわらかくなるまで茹でます。
  - 2 ①にバターを入れてマッシュ状にして、さらに「つよいこ」を入れます。
  - 3 ラップを広げて②をのせ、一口大の茶巾に絞ります。
  - 4 黒ゴマをのせます。

**Point!** お兄ちゃん、お姉ちゃんのおやつにもおすすめです。

## この時期のおすすめ商品

奥歯が生え始めたら、「ハキラ」  
おやつ、お水、飲みがき、おやすみ

むし菌は生後1歳7か月頃から大人から感染し、口の中にすみつくと言われていいます。ママやパパにむし菌があると同時スプーンを使った時やふーふーと吹いて冷ます時に唾液を介して感染してしまう確率が高くなるので注意しましょう。



ハキラ