



離乳食の基本 その2

朝晩の寒さが日に日に増し、冬がやってきました。寒暖差で体調を崩さないように、元気に年末を迎えてください。今月のパクパクだよいは、離乳食（中期・後期）についてです。5月に続き、基本について確認しましょう。

離乳中期(もぐもぐ期)のポイント

回数：1日2回、同じ時間に食べさせて、生活リズムを作りましょう。
かたさ：舌でつぶせる固さ。（絹ごし豆腐の固さが目安）
少しとろみをつけてあげると、飲み込みやすくなります。
味付け：中期食の後半で食が進まない場合は、ほんの少し味を付けてみましょう。（塩、砂糖、発酵調味料など）
ミルク：離乳食の後に、母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日3回程度与えましょう

離乳後期(かみかみ期)のポイント

回数：1日3回、食欲に応じて離乳食の分量を増やしていきましょう。
かたさ：歯ぐきでつぶせる固さ。（バナナ程度の固さが目安）
固すぎると歯ぐきでつぶせず、丸のみの原因となります。
味付け：ほんの少し、風味付け程度に味を付けましょう。
(大人の食事を取り分けるときは、味付け前にしましょう)
ミルク：離乳食の後に、母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日2回程度与えましょう。

食べさせ方のポイント

- イスに座って食べる時は、しっかりと体を支えられる環境作りましょう。
 - ・イスは足がしっかり床につく高さ。付かない場合は足台を利用。
 - ・テーブルはひじがのる高さ。
- 一口の分量は、スプーンの1/3程度を目安にしましょう。
- 食べさせる時はスプーンを下唇に乗せ、上唇が閉じるのを待ちましょう。（口の奥まで入れない）
- 赤ちゃんのペースに合わせて食べさせましょう。
- お茶で流し込む「流し込み食べ」が無いように注意しましょう。（お茶は食後に）、



手づかみ食べについて

手づかみ食べは、食べ物を目で確かめて、手指でつかんで、口に運び入れるという、目と手と口の協調運動です。手づかみ食べの経験から食器・食具が上手に使えるようになり、自分で食べる機能の発達を促します。

目：食べ物の位置や大きさ、形などを確かめる

手指：食べ物の固さや温度、手触りを確かめ、力加減を覚える

口：自分でかじり取ることで、一口量を覚える

- 手づかみ食べができる食事を用意しましょう

加熱してスティック状やスライスにした野菜、おにぎりなど

- 汚れてもよい環境を整えましょう

エプロンやマットを使い、後片づけがしやすいように準備しましょう



鉄分とビタミンDについて

母乳育児では、生後6か月を過ぎる頃から鉄分とビタミンDが不足してきます。鉄分不足は貧血、ビタミンD不足はくる病に繋がります。離乳食を作る時に、鉄分やビタミンDを多く含む食品を積極的に取り入れましょう。

●おすすめの食品

鉄分の多い食品	大豆製品、卵黄、ほうれん草、小松菜、レバー、赤身肉、マグロ、カツオ、青魚など
ビタミンDの多い食品	しらす干し、鮭、かれい、卵、きのこ類など

※ビタミンD不足は、日光浴不足も関係します。

今月の食材 ブロッコリー

温暖な気候により、東三河では秋から春にかけて、いくつもの品種を組み合わせて栽培しています。豊橋では約50年前に栽培が始まったと言われています。緑色のつぶつぶは「花薺（からい）」と呼ばれる花のつぼみです。ビタミンCやカロテン、葉酸、鉄分、食物繊維などが豊富です。茎の部分も栄養満点。皮を厚めにむいて、炒め物や和え物などにします。



【4人分の材料と分量】

米	52 g
たまねぎ	20 g
ベーコン	32 g
バター	4 g
顆粒コンソメ	2 g
牛乳	200 g
粉チーズ	4 g
塩・こしょう	少々

【作り方】

1. たまねぎは粗みじん切り、ベーコンは短冊切りにする
2. 米を炊く
3. たまねぎとベーコンをバターで炒め、牛乳とコンソメを加える
4. 炊いたごはんを加え、粉チーズ、塩・こしょうで味をととのえる

給食ではおやつとして提供するため、分量はちょっと少なめ。
食事として作る場合は、分量を増やしてください。