

ほのぼのクラス試食会(離乳食)

東金沢こども園
令和6年5月22日(水)

	【主食】 ごはんなど	【主菜】 豆腐・魚・肉	【副菜】 野菜など
5～6ヶ月頃 なめらかにすりつぶした状態 (ポターージュ状) 開始後一ヶ月間1日1回食	<ul style="list-style-type: none"> ・つぶしがゆ～10倍がゆ(最初はつぶしがゆ1さじから始める) 10倍がゆを炊き、米粒を丁寧にすりつぶす。 慣れてきたら、つぶし方を少し粗くする。 ・米から炊いたほうがよいが、炊いたごはんだと簡単にできます。 	<p>離乳食を飲み込むこと、舌ざわりや味に慣れることが主目的</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豆腐は茹でてすりつぶす。 *豆腐は生でなく茹でて与えましょう! 絹ごしのほうがなめらかになります。 ・豆腐はつぶしてからゆでると固くなるので、茹でてからつぶしましょう! 	<ul style="list-style-type: none"> ・人参、玉ねぎ、南瓜を柔らかく茹でてすりつぶしペースト状にする。 ・最初は食べやすく、調理もしやすい南瓜、かぶ、人参、大根 トマトが適している。徐々にほうれん草の葉先、キャベツ 白菜、玉ねぎ、ブロッコリー(つぼみ部分)なども使用できる ・煮野菜スープ(味付けは必要ありません)
7～8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ (豆腐ぐらい) 開始後一ヶ月を過ぎたら1日2回食	<ul style="list-style-type: none"> 7倍がゆ～5倍がゆ ・米の7倍(5倍)の水で煮る ・軟らかく煮れば、米粒をつぶす必要はない。 	<p>いろいろな味や舌ざわりを楽しみめるように食品の種類を増やしていく</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豆腐は茹でる。 ・白身魚に慣れたら赤身魚を与える。 加熱したものを細かくほぐして与える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・人参、玉ねぎ、南瓜をサイコロ状 に切り、舌でつぶせる固さに茹でる。 ・煮野菜スープ
9～11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ (指でつぶせるバナナ) 1日3回食	<ul style="list-style-type: none"> ・5倍がゆ(全粥)～軟飯 ・米の5倍の水で煮る ・9ヶ月頃は5倍がゆが目安になるが、少しずつ軟飯にかえていく。 	<p>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...</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主食や副菜は、大人のを食べやすい大きさに切ったり、柔らかく煮て、汁物は白湯で2～3倍に薄めてからあげてください。 ・卵白は卵黄よりもアレルギー症状を起こしやすいので最初は固ゆでの卵黄から始め、様子を見て全卵に進めましょう。 ・白身魚、赤身魚に慣れたら青皮魚を与える。 ・味付けは大人の1/4～1/2くらいの薄味にしましょう。 ・鉄不足には十分注意する。(赤身の魚・肉などに含まれています) 	<ul style="list-style-type: none"> ・味付けするときは大人よりうすめに 塩、しょうゆ、みそ、少量のケチャップ、マヨネーズ(全卵が食べれば)も使えます。 ・基本的にだし汁で素材の味を生かすようにしましょう。 ・手づかみ用の野菜(人参など)をスティック状に切り茹でる。 *子どもが持ちやすい大きさにきりましょう!
12～18ヶ月頃 歯ぐきで噛める固さ (肉団子ぐらい) 1日3回食	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯～ごはん、またはパン類 ・家族の食事から取り分けただごはんが固い時には湯を加えてラップし、電子レンジで加熱すると軟らかくなります。 	<p>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> <p>ザクザクチキンハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳の飲用は1歳を過ぎてから与えましょう。 ・黒砂糖、はちみつは乳児ポツリヌス症予防のため満1歳まで使用しないようにしましょう! 	<p>野菜ソテー、南瓜の味噌汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの食品の持ち味を生かしながら、薄味で美味しく調理しましょう。油脂類も少量なら使用できます。 ・大人の食事から取り分けられる離乳食も増え、味付けが薄く、軟らかいものであれば親子で同じものを食べることもできます。

*卵はアレルギー反応を起こしやすいため園では1歳になるまであげていません。

*ごはんは一度に数回分作り、1回分ずつ分けて冷凍保存しておくとう便利です。1週間～10日で使い切りましょう!

*乳児は細菌に対する抵抗力が弱いので手洗いはもちろん、十分な加熱をし調理後はすぐに食べるようにするなど衛生面には特に気をつけましょう!

*スプーンは全体的に小ぶりで、横幅が狭く、くぼみが浅いものが良く、柄は少し太いほうが握りやすいようです。お皿もワンプレートでかえしがついたものだと食べさせやすいでしょう。

◆お願い◆

- ・食事前の手洗いは忘れずにお願いします
- ・準備や片付けのご協力をお願いします

- ・お家へのお持ち帰りはご遠慮ください
- ・当日、材料が異なる場合があります