



離乳食アドバイス

	この時期の目標	固さのめやす	味付けのめやす
5～6か月ごろ	●母乳やミルク以外の食べ物に慣れさせましょう。 ●離乳食を飲み込み、その舌触りや味に慣れるようにします。	ヨーグルト状やバタージュ程度の固さ（軟らかさ） 	「調味料は必要ない」が基本。だし汁、スープでのばす程度で、素材の味を大切に。
7～8か月ごろ	●舌と上あごでもぐもぐできるようにしましょう。 ●いろいろな味や舌触りを楽しませてあげましょう。	もめん豆腐くらいの固さ。舌と上あごでつぶせる固さにする。 	味付けはほんの風味づけ程度にする。だし汁、みそ、しょうゆ、食塩、砂糖などもごく少量ならOK。
9～11か月ごろ	●上下2本の前歯が生えそろう時期。前歯でかみ切り、歯ぐきでつぶす練習を。 ●家族で楽しく食事をしましょう。	弾力のあるバナナくらいの固さ。歯ぐきでつぶせる程度にする。 	だし汁を中心に、大人より薄めの味付けに。しょうゆ、食塩、砂糖に加え、少量のケチャップ、マヨネーズも使える。
1歳～1歳6か月ごろ	●エネルギーや栄養素のほとんどを食事からとれるようになる時期です。 ●母乳や育児用ミルクは一人ひとりの子どもの離乳の進行や完了の状況に応じて与えます。	肉団子くらいの固さ。歯ぐきでかみつぶせる固さが目安。 	それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。油脂類（バター、植物油）も少量の使用とする。

<だし汁の作り方> できあがり 400ml

【材料】 昆布（6cmくらい）
かつお節（10g）
水（500ml）

- ①昆布はペーパータオルでさっとふき汚れをとる。
- ②鍋に昆布と水を入れ、30分ほど置き弱火にかける。
- ③沸騰直前で昆布を取り出す。
- ④沸騰したらかつお節を加え、1～2分煮て火を止める。
- ⑤ざるにペーパータオルを敷いて、④をこす。

<野菜スープの作り方>

【材料】 アクの少ない野菜
（にんじん、たまねぎ、キャベツ
はくさい、だいこん、かぶ など）
水

- ①野菜はざく切りにする。
 - ②鍋に①の野菜とひたひたの水を入れて火にかける。
 - ③途中でアクをとりながら、弱火で煮る。
 - ④ざるにペーパータオルを敷いて、③をこす。
- ★残った野菜はそれぞれの時期に合った形状に調理すれば、離乳食に使えます。

お米から「10倍がゆ」づくり

【材料】 お米…大さじ 1
水……150ml

- ①鍋にお米と水を入れ、20～30分置いて吸水させる。
- ②強火にかけて沸騰したら弱火にして、ふたを少しずらして約50分炊く。
- ③火を止め、きっちりふたをして10分ほど蒸らす。

ご飯から「10倍がゆ」づくり

【材料】 ご飯…大さじ 2
水……1カップ（200ml）

- ①鍋にご飯と水を入れ、ご飯をほぐし、ふたをして火にかける。
- ②沸騰したら、ふたを少しずらして弱火にする。
- ③様子を見ながら20分程度煮たら、火を止めて7～8分蒸らす。

炊飯ジャーで普通のご飯と一緒におかゆを作ろう

- 深い湯のみ茶碗などにおかゆの材料を入れ、炊飯ジャーの中央に置き、普通に炊きます。

	米	水
10倍がゆ	大さじ 1	150ml
7倍がゆ	大さじ 1	105ml
5倍がゆ（全がゆ）	大さじ 2	150ml
軟飯	大さじ 3	135ml



炊き上がりはこんな感じです