

<< 5、6か月頃 >>

Q：基本の進め方を教えてください。

A：1日1回、小さじ1杯から始めます。最初は10倍粥をなめらかにすり潰した状態であげましょう。少しずつ量を増やして、野菜（じゃがいも、かぼちゃ、にんじん、大根など）、豆腐、白身魚、肉、卵黄、乳製品など食べられる種類を増やしていきましょう。

※10倍粥とは

お米を10倍の水で炊いたお粥を「10倍粥」といいます。

10倍粥を作るには、お米から炊く、炊いたお米と水を一緒に加熱する、炊飯器のお粥モードを活用するなど、いろいろな方法があります。



Q：味付けはどうしたらいいですか。

A：基本的に味付けは必要ありません。素材の味を楽しみましょう。

裏ごしてのばすときや煮るとき、とろみをつけるときに、昆布や乾燥しいたけ、かつお節から取っただしを利用すると良いでしょう。

食物アレルギーでかつおやいりこなどの除去が必要になることはほとんどないですが、もし除去が必要な場合は、昆布や乾燥しいたけなどのだしを利用しましょう。

※とろみのつけ方

方法1：片栗粉1に対して水1～2ぐらいで水溶き片栗粉を作ります。熱した液体によく混ぜた水溶き片栗粉を加え、弱火～中火で加熱します。ダマにならないよう、まんべんなく混ぜ続けます。

方法2：市販のとろみ剤を使います。片栗粉は熱を加えることでとろみが付きますが、とろみ剤は加熱しなくても混ぜるだけでとろみがつきます。

Q：食べさせてはいけない食品はありますか。

A：1歳未満の赤ちゃんがはちみつを食べることで、乳児ボツリヌス症にかかることがあります。ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の過熱や調理では死滅しません。1歳未満の赤ちゃんには、はちみつやはちみつ入りの飲料、お菓子などはあげないようにしましょう。