

もぐもぐ離乳食を作ってみよう！

※1回あたりの目安量は、おかゆと白身魚のほぐし煮になります。

おかゆ

- 7倍がゆ 米1：水7
ごはん1：水3.5
- 5倍がゆ 米1：水5
ごはん1：水2.5



1回あたりの目安量
50～80g

- ① 米はよく洗い厚手の鍋に分量の水とともに入れ、ふたをして中火にかける。
- ② 煮たら弱火にし、ゆっくり時間をかけて炊く。
- ③ 火を止めて10～20分蒸らす。

※途中、米粒をつまんでかたさをみながら適宜水を足して柔らかくなるまで炊く。ごはんから炊く場合も同様にする。

《もぐもぐ期のおかゆの基本》
最初の頃は、やわらかな7倍がゆをつぶすと食べやすいです。慣れてきたら少し水分を減らして5倍がゆにします。

白身魚のほぐし煮

～白身魚やにんじんなどの硬めの食材は細かくしてとろみをつける～

- 白身魚(たら、かれい、たい等)
- にんじん
- たまねぎ
- 出汁
- 水溶き片栗粉
- (水または出汁2：片栗粉1)



1回あたりの目安量
白身魚…10～15g 野菜…20～30g

- ① 白身魚は煮立った湯に入れてさっと茹で、皮をむき、骨を取り除く。
- ② あら熱が取れたらフォークや手で細かくほぐす。(冷凍する場合は小分けにして密閉容器に)
- ③ 野菜は大きめに切り、ひたひたの出汁を加え弱火で煮る。柔らかくなってから、フォークの裏で細かくつぶす。
- ④ 野菜と白身魚を鍋にもどし、出汁を少々加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



ひと煮立ちさせ全体にとろみがつけます。



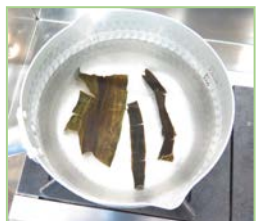
煮汁をかき混ぜながら少しずつ回し入れます。



片栗粉は加える直前によくかき混ぜます。

おいしい離乳食のヒミツは手作りのだし

- ① なべに水1リットルと切れ目を入れた昆布 10gを入れて、30分以上浸した後、中火にかける。



- ② 沸騰直前に昆布を取り出し、かつおぶしを20～30g入れる。



- ④ アクを取り、かつおぶしが沈むのを待って上澄みを取る。



- ③ 沸騰したら、弱火にして1分ほど煮て火を止める。



かぼちゃ煮

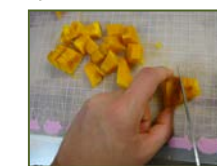
～かぼちゃ・いもなどの柔らかくなる食材は1～2cm角くらいに～

- かぼちゃ 25g
- 出汁 0.5 カップ



1回あたりの目安量
20～30g

- ① かぼちゃは皮をむいて1～2cm角に切る
- ② 出汁にかぼちゃを入れて弱火でゆっくり煮る(ペーパータオルで落しぶたをするとよく煮えます)。



《アレンジ》
出汁の代わりに同じ分量の牛乳や豆乳を入れるとミルク煮に。



指でつまむとくずれるくらい

“もぐもぐ” ができたら・・・

かみかみ期 ～歯ぐきを使って食べることを学びます～

こんな離乳食



こんな食べ方



くちびるが少し
ねじれて見えます。

こんな固さ

指でつまんで
もくずれない
くらい。



まだ上手に口に
運べないけど、
手づかみ食べに
もチャレンジ。

ぱくぱく期 ～前歯でかじり取り、噛んで飲み込みます。
離乳食もそろそろ卒業です～

こんな離乳食



こんな食べ方



前歯でかじりとる
ことができます。
(形は薄めにして
あげましょう)

SOSに注意 (砂糖・油・塩)

離乳食が終わるころには”おやつ”も楽しみのひとつ
です。ただし、砂糖、油、塩の摂りすぎは、子どもの
肥満につながりますので注意しましょう。



手づかみ食べも
だんだん上手に
なり、スプーンや
フォークも少し
ずつ使いはじめ
ます。

お問い合わせ：磯子区福祉保健センター 健康づくり係

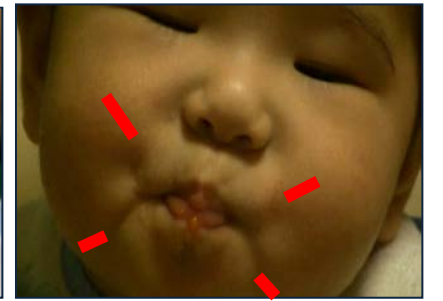
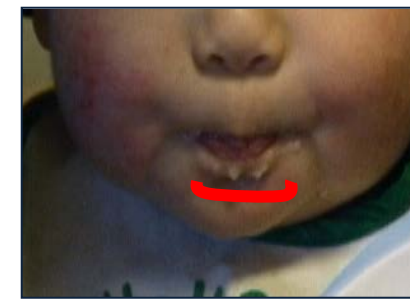
電話：750-2446 FAX：750-2547

“ごっくん” ができたら・・・

もぐもぐ期の離乳食

目安の月齢	7～8ヶ月ごろ
離乳食の回数	1日2回
調理形態 (かたさの目安の食品)	舌でつぶせる固さ (絹ごし豆腐くらい)
1回あたりの 目安量 ※グラム量よりも主食・副菜・主菜 の組み合わせが大切です。	全がゆ 50～80g
	野菜(たまに果物) 20～30g
	いずれか1つ 魚(10～15g) 肉(10～15g) 豆腐(30～40g) 卵(黄身1～全卵1/3個) 乳製品(50～70g)
授乳の回数	離乳食の後+ 母乳なら赤ちゃんが欲しがるだけ 育児用ミルクなら1日に3回程度

もぐもぐ食べ(舌の押しつぶし)はこんな食べ方



● 支えてあげなくても座れるので、
ママと対面で食べるができます。

● もぐもぐ食べの時は、口の周りにちからを込めるので、口をきゅっと
結んだり(唇が薄くなる)、えくぼがでたりします。