

楽しい手づくり離乳食

－ 手づくり離乳食の作り方 －



内容

- 初めての離乳食、生後5カ月に入ると、今まで食事はミルクだけだった赤ちゃんもそろそろ離乳食を始める頃です。離乳食のすすめ方や得意のレシピを覚えてみましょう。
- 野菜嫌いのお子さんって意外に多いのでは・・・？野菜をおいしく食べる子どもになるように「食育」って大切です。
- 「食育」の観点から野菜の食べ方など、ちょっとした工夫をアドバイス！！

1. 離乳食について

生後5か月に入ると今まで食事はミルクだけだった赤ちゃんもそろそろ離乳食を始める頃です。初めての赤ちゃんの場合、離乳食の進め方や要領がいまいちわからない事って多いようです。

離乳食は月齢によって、初期（5～6カ月）・中期（7～8カ月）・後期（9～11カ月）完了期（12～15カ月）とありますが、スプーンに慣れることから始めましょう。

気をつけたいのが、糖分・塩分の摂りすぎ、雑菌に弱い赤ちゃんには特に衛生面、そして上手く進まない時に焦らない事です。（はじめはお湯で薄めてください。）

離乳食を始める前に離乳食を開始する3日前くらいからでいいのでミルクと違う味に慣れる為にも野菜スープを与えてみるといいでしょう。

スープは素材（人参・たまねぎ・大根 etc）から出たうまみだけで調理しましょう。あくの強いものは避けて下さい。

離乳食を食べさせる時は、赤ちゃんは食べるという事にまだ慣れていませんよね。1さじ食べ終わるにも本当に時間がかかります。用事があるからとママの気持ちが急いでいたりすると、赤ちゃんも上手に食べられません。

赤ちゃんがゆったり楽しく食べられるように30分位の時間はとってあげたいものです。そしてミルクと同じように離乳食も赤ちゃんのお腹がすいている時に与えてあげましょう。

好き嫌い・野菜嫌い・ぼっかい食について

Q:好き嫌いがでてきて、困っています。野菜嫌いで、食べてくれません

A：偏食というと、よくない印象をうけますが、1～2 才ぐらいではほとんどのお子さんに食べ物の好き嫌いがあります。自己主張や自我の表れです。心の発達段階で、自己主張するための一種の表現方法でもあります。何か食べられないものがあったとしても同じ食品の仲間の中で食べられるものがあればOK です。あまり、心配しないでいいでしょう。

Q:野菜嫌いで、食べてくれません

A：野菜は、子どもがおいしいと思えない風味を持っています。苦味や酸味、辛味、青臭いような味など大人はおいしいと思えても子どもは苦手だったりします。苦手な味をやわらげるように調理しましょう。『うま味のある食品（肉、しらす干し、油揚げなど）と組み合わせる。ごく少量から使って慣れさせる。細かくきざんでわからないようにして使う。ごまやししょうゆなどの香ばしい香りを利用する。』など工夫してみましょう。全く食べられないのは心配ですが、替わる野菜が食べられたらあまり心配しなくてよいでしょう。

Q:ぼっかい食をして、困っています

A：「食べてくれないから、せめて食べられるものを・・・」と子どもの好むものばかり食卓に出していると、ますます偏ってしまいます。好まないものでも食卓には出すようにし、優しく言葉をかけるなどの働きかけをしてあげましょう。あまり強くしなかったり、無理強いしたりすると食事が楽しくなくなってしまいます。食べやすい調理の工夫をして見守りましょう。

子どもの食生活において困っていることのあるお母さんは、7割以上を占め、「野菜嫌い」が最も多かった。

幼児期の食育の7つの目標

- 食事の時におなかがすくリズムになっている子ども
- 食べたいもの、好きなものが徐々に増えている子ども
- 上手に噛むことができる子ども
- 親や周りの大人と一緒に食べたいと思える子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べ物を話題にする子ども
- 年齢相応の食具が使い、食事のマナーが身に付いている子ども

食育で一番大切なのは、楽しく食べること

食は五感すべて同時に使う唯一の行為

実際の離乳食の作り方について

おかゆの作り方

おかゆは離乳食の中でも基本中の基本！お米から炊くおかゆは時間がかかるけど、とっても美味しいです。

時間がなければごはんからでもOK！1人前用の土鍋があると便利です。100円均一で簡単に手に入るので用意しておくといいですね♪

初期の場合はさらにおかゆをつぶして与えます。おかゆの温めなおしは美味しくないで1回分ずつ作りましょう～。

お米から炊く場合	
時期	割合（米：水）
初期（10倍がゆ）	1：10
中期（7倍がゆ）	1：7
後期（5倍がゆ）	1：5

炊き始める30分くらい前にお米は研いで水加減を済ませておきます。30分経ったら蓋をして弱火で約1時間程ふきこぼれないように注意しながら水気がなくなるまで待ちます。水気がなくなったら火をとめて10分程蒸らしてできあがり。

湯のみ茶碗に分量の米と水を入れて大人のごはんと一緒に炊飯器で炊くことも出来ます。

ご飯から作る場合	
時期	割合（米：水）
初期（10倍がゆ）	1：5
中期（7倍がゆ）	1：3
後期（5倍がゆ）	1：2

小鍋にご飯と分量の水もしくはお湯を入れて弱火で10～20分ふきこぼれないように注意しながら火にかけます。水気がなくなったら出来上がり。

基本

【材料 1～2食分】 ご飯・20g、水・100ml

【作り方】

1. 鍋にご飯と水を入れてほぐし、中火にかけて煮立たせる。
2. 煮たら蓋をして弱火し、吹きこぼれないように注意しながら約20分煮る。



ご飯がふっくら煮えたら火を止め、蓋をしたまま 10 分蒸らし、すり鉢などで叩くようにして丁寧につぶす。

アレンジ

【材料 1 人分】 10 倍つぶしがゆ・30g、リンゴ・10g

【作り方】

1. リンゴは皮をむいて芯を取り、すりおろして電子レンジで約 20 秒加熱する。10 倍つぶしがゆに加え、混ぜ合わせる。電子レンジは 600W を使用しています。



野菜スープとだし汁

野菜スープとだし汁は煮たり食材をつぶしたりする際に利用頻度の高いスープです。まとめて作って製氷皿に入れて冷凍してフリーザーパックにまとめておけば 1 回分ずつ適量を使用できて便利です。

野菜スープ	
材料	
人参 1/4 本	・ 玉ねぎ 1/4 個
キャベツ 1 枚	・ 水 400cc

野菜はよく洗って皮をむいておきます。人参いちょう切り、たまねぎとキャベツは細切りにします。鍋に切った野菜と水を入れて中火で約 30 分アクを取りながら煮て最後に茶こし器等の万能こし器でこしたらできあがり！！

だし汁	
材料	
昆布 1 枚	・ 水 400cc

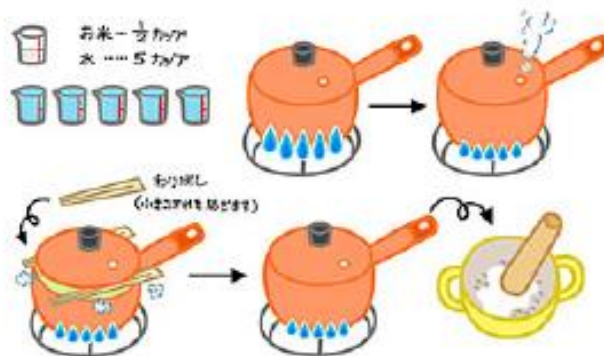
昆布の表面の汚れを濡れたふきんやキッチンペーパーでふき取ります。鍋に水と昆布を入れて火にかけます。煮立つ直前に昆布を鍋から出して出来上がり。 中期以降は鰹節や煮干のだし汁も OK～♪



基本のレシピ

10 倍がゆ

- 1 米は洗って水気を切り、定量の水を注ぎ、20~30 分おいて十分に吸水させる。
- 2 ふたをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、ふきこぼれないようにふたを少しずらして、約 50 分煮る。
- 3 火を止めてきっちりとふたをし、10 分ほど蒸らす。
- 4 粗熱を取り、ペースト状にすりつぶす(固さのめやすはヨーグルトくらい)。



★少量しか食べない初期のころは、必要なだけ使えるフレーク状のベビーフードが便利です。

ほうれん草入りおかゆ



上のおかゆに、ゆでて冷凍したほうれん草を凍ったまますりおろして加熱し、「ほうれん草がゆ」にしても。

※加熱後に冷凍した食品も必ず再加熱しましょう。

ポイント 冷凍保存の活用

おかゆや野菜スープは、一度にたくさんつくり、小分けして冷凍にしておくとう便利です。
※加熱後に冷凍した食品も必ず再加熱しましょう。



ポイント おかゆ少量を炊飯器で炊く方法



おかゆ用の分量の米と水を深めの容器に入れ、ごはんを炊くときに炊飯ジャーの中央に置く。

そして通常どおりに炊飯すると、ごはんと同時におかゆが炊き上がる。

ポイント 無洗米を使うとき

精米した白米の表面には、従来の精米機では取りきれない粘性のヌカが残っており、これを肌ヌカといいます。無洗米は普通のお米より肌ヌカが少ないので、肌ヌカのみ、カップに余分にお米が入ります。その分、水を5～10%程度多く入れて使います。

この時期の離乳のポイント

1 つぶしがゆから全がゆ(5倍がゆ)に進めます。

※離乳の進み具合や赤ちゃんの成長・発達に合わせて、7倍がゆを与える期間があってもよい。

2 野菜類は大きめ(1cm程度の輪切り)に切ったものを、舌でつぶせるくらいの固さにゆでて、つぶしたり、さいの目切りなどにしたりします。緑黄色野菜を積極的に使しましょう。

3 白身魚から赤身魚(まぐろ・かつお)へと、魚の種類を増やします。加熱して細かくほぐしてすりつぶし、シチューやスープに。

4 肉類は脂肪の少ない鶏肉やレバーを使います。ゆでてすりつぶしたり、包丁でたたいてひき肉状にしたりして使います。

5 ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズなども使えます。

6 卵は固ゆでの卵黄 1 さじから始め、アレルギー症状がでないか注意して進めましょう。

食べさせ方のポイント

平らなスプーンを下くちびるにのせ、上くちびるが閉じるのを待ちます。

口の中でつぶして飲み込みやすいよう、食べものにとろみをつけるとよいでしょう。

食物アレルギーへの対応

家族の中に、現在または以前にアレルギー症状のある人がいたり、子どもがすでに発症している場合は、専門医に相談して予防や治療を行きましょう。勝手な判断でアレルゲン除去を行うことは、子どもの成長・発達を損なう恐れがあるので、必ず医師の指示を受けましょう。成長にしたがって食べられるようになる食品もあるので、専門医のもとで定期的な診察を受けることが重要です。

特定のアレルギー体質を持つ場合に、強いアレルギー反応を引き起こす恐れのある食品もありますので注意しましょう。

以下を含む加工食品は、その食品名を表示することを義務(下段は努力義務)づけられています。

1. 発症数が多く、重症度が高いもの(表示義務あり)

卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば

2. 1より少ないが重篤な健康被害があるもの(可能な限り表示に努める)

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

7.8か月ごろ

7、8か月頃の離乳食レシピ

※BF=ベビーフード

かぼちゃのグラタン



材料

かぼちゃの黄色い部分 … 30g
※BFのホワイトソース粉末 … 8g
お湯 … 大さじ2
バター … 2g
粉チーズ … 小さじ1

作り方

- 1 かぼちゃは種とわたを除き、ゆでてつぶす。
- 2 お湯でホワイトソースを溶かし、1を入れてあえる。
- 3 耐熱皿にバターをぬり、2を入れて粉チーズを振り、こげ目がつく程度に焼く。

ツナとトマト



材料

ツナ缶詰め（水煮・無塩） … 15g（小さじ2）
トマト … 30g（中1/6個）
※BFの野菜スープ … 3g
水 … 50ml（1/4カップ）

作り方

- 1 ツナは細かくほぐす。
- 2 トマトは皮と種をとり除き、みじん切りにする。
- 3 1と2をあわせ、野菜スープと水で煮る。

とき卵のスープ



材料

※BFのフレークがゆ … 大さじ1/2
かたゆで卵の黄身 … 8g（卵黄1/2個分）
お湯 … 大さじ3

作り方

- 1 フレークがゆは粒のないようにすりつぶす。
- 2 かたゆで卵の黄身ははこまかくほぐす。
- 3 2を1のおかゆに加えて、かたまりのないようにまぜる。

かぶと鶏肉のやわらか煮



材料

鶏ささ身 … 30g かぶ … 20g かぶの葉 … 5g
※BFの和風だし … 3g
水 … 50ml (1/4 カップ)
しょうゆ … 小さじ1/5

作り方

- 1 かぶの葉は細かく刻む。
- 2 5mm角に切ったささ身とかぶに1、和風だし、水を加えて煮る。
- 3 2にしょうゆを加えて、調味する。

肉じゃが



材料

(ハンバーグの作り方(大人用)はこちらをご覧ください)
じゃがいも … 30g
にんじん … 20g
※BFの野菜スープ … 3g
水 … 50ml (1/4 カップ)

作り方

- 1 ハンバーグ生地を、熱した鍋で強火でさっと炒める。
- 2 ジャがいもとにんじんを5mm角に切り、1に加えてさらに炒める。
- 3 2に野菜スープと水を入れて、ふたをして弱火にし、じゃがいもが少し煮くずれるまで煮る。

なすと豆腐のみそだれ



材料

なす … 20g 豆腐 … 45g
※BFの和風だし … 1g
みそ … 小さじ1/5 片栗粉 … 小さじ1/5
水 … 大さじ1

- 1 なすは皮をむき、やわらかくゆでてから5mm角に切る。
- 2 豆腐は5mm角に切り、熱湯でさっとゆでる。
- 3 和風だし、みそ、片栗粉、水をよくまぜ、電子レンジで加熱し、とろみをつける。
- 4 1と2を器に盛り、3をかける。



9～11か月ころ

〈実践編〉9か月から11か月ころ

・離乳食の1日の回数 --- 3回

1日3回の食事のリズムを大切に、家族と楽しく食卓を囲む機会を作りましょう。
9か月以降は鉄が不足しやすいもの。赤身の魚や肉、レバーを取り入れ、調理に使用する牛乳・乳製品の代わりに育児用ミルクを使用するなど工夫しましょう。



〈固さのめやす〉

バナナくらい

この時期の離乳のポイント

- 1 全がゆから軟飯に進めます。
- 2 赤身の魚の他、様子を見ながら青皮魚（いわし・あじ・さば）へと進めます。
- 3 肉類やレバーなど、調理がむずかしい時はベビーフードを使用しても。

食べさせ方のポイント

くぼみのある丸いスプーンを下くちびるの上へのせ、上くちびるが閉じるのを待ちます。
柔らかめものを前歯でかじり取らせてます。

鉄不足に注意！

生後9か月頃になると体内の貯蔵鉄が減少し、鉄欠乏になる可能性があります。
乳児期の鉄欠乏は、脳の発達に影響する可能性があることがわかっています。
鉄が不足しないよう、赤身の魚や肉、レバーなど鉄を含んだ食材を取り入れましょう。

牛乳貧血

牛乳は、カルシウムとリンの含有量が多く、鉄と不溶性の複合物を形成し、腸からの鉄分の吸収を阻害します。また、牛乳を多飲すると腸管アレルギーの一つとされる消化管出血が見られることがあり、さらに鉄の損失を招くという報告もあります。このため、牛乳の飲用は1歳過ぎてからとされています。1歳前でも、調理に少量使うのはもんだいありません。

フォローアップミルクのこと

フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代替品ではなく、牛乳の代用として開発されたミルクです。牛乳に不足している鉄分・ビタミン・ミネラルなどを多く含みますので、離乳食が順調に進まず、鉄不足などが心配される場合におすすめします。
使用する場合は9か月以降にします。

9~11か月ごろ

9か月から11か月の離乳食レシピ

※BF=ベビーフード

かぼちゃとブロッコリーのミルク煮



材料

かぼちゃ … 40g
ブロッコリー … 20g
育児用ミルク … 大さじ2と1/2
お湯 … 70ml (1/3カップ) バター … 2g

作り方

- 1 かぼちゃは皮をむき、種とわたを除き、1cm角に切る。
- 2 ブロッコリーは1cmに切り、やわらかく下ゆでする。
- 3 鍋にかぼちゃとお湯で溶かした育児用ミルクを入れて、弱火でかぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- 4 仕上げにブロッコリーとバターを加えて、火を止める。

ミネストローネ



材料

トマト … 30g 玉ねぎ … 30g にんじん … 30g
セロリ … 20g ベーコン … 10g
パスタ … 5g ※BFの野菜スープ … 6g
水 … 150ml (3/4カップ) 食塩 … 少量

作り方

- 1 野菜とベーコンをあらみじん切りにする。
- 2 鍋に1と野菜スープ、水を入れて20分ほど煮る。
- 3 2にパスタを加えてやわらかくなるまで煮て、食塩で調味する。

玉ねぎとひき肉のそぼろ煮



材料

玉ねぎ … 30g (大さじ2) 鶏ひき肉 … 30g (大さじ1)
サラダ油 … 小さじ1/2 砂糖 … 小さじ1/3
しょうゆ … 小さじ1/5 ※BFの野菜スープ … 1.5g
水 … 大さじ2

作り方

- 1 鍋にサラダ油を熱し、みじん切りにした玉ねぎを透き通るまで炒めたら、ひき肉を加えてさらに炒める。
- 2 野菜スープと水を1に加えて、砂糖としょうゆで調味し、ふたをしてひと煮立ちさせる。

白身魚のイタリア風チーズ焼



材料

白身魚 … 10g
トマト … 40g (大さじ2) 玉ねぎ … 40g (大さじ2)
ピーマン … 5g (小さじ2) バター … 2g
粉チーズ … 2g とろけるチーズ … 5g

作り方

- 1 白身魚はゆでて、骨と皮を取る。
- 2 トマト、玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
- 3 玉ねぎを鍋に入れてバターでよく炒めたら、トマトとピーマンを加えてさらに炒める。
- 4 耐熱容器に白身魚を入れて3を上につけて、粉チーズを振る。とろけるチーズをのせ、オーブントースターでしこげ目がつく程度に焼く。

ブロッコリーのそぼろあんかけ



材料

ブロッコリー … 20g ひき肉 … 20g
しょうゆ … 小さじ1/5
片栗粉 … 小さじ1/2
水 … 大さじ2

作り方

- 1 ブロッコリーをやわらかくゆで、水けを切ってみじん切りにして、器に盛る。
- 2 ひき肉を鍋に入れて火にかけて、ほぐしながら煮てしょうゆで調味する。
- 3 2に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、1の上にかける。

豆腐ときのこのごま煮



材料

豆腐 … 80g しめじ … 10g しいたけ … 10g
※BFの和風だし … 3g
水 … 大さじ3 片栗粉 … 小さじ1/2
水 … 大さじ1 白すりごま … 大さじ1/2

作り方

- 1 あらかじめみじん切りにしたしめじとしいたけを鍋に入れて、和風だしと水を加えて煮る。
- 2 豆腐は1cm角に切る。
- 3 1に2とごまを入れて煮立て、水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。

コープの商品ご紹介

—「安全・安心」しかも「おいしい」みんな大好きコープ商品—

※離乳食用食材で応援します。



離乳食用食材の「きらきらステップ」は5ヶ月の赤ちゃんからお使いいただける離乳食のステップに合わせて選べる子育てママ応援ブランドです。おかゆやソース、プチホットケーキなどお子さんの成長に合わせて利用できます。

バランスキューブ



8324 凍
バランスキューブ
(黄・緑)
280g (140g (12粒) × 2種)

8325 凍
バランスキューブ
(赤・白)
280g (140g (12粒) × 2種)



8332 凍
北海道のうらごし枝豆
(ポーションタイプ)
120g (標準12個) レンジ
賞味 540日

8338 凍
九州産サツマイモのうらごし
(ポーションタイプ)

※紙オムツやおしりふき



かさばる紙オムツや粉ミルクもコープにおまかせ。おしりふきやベビー用洗剤、保湿クリームなど取り扱いがあります。

—最後に—

離乳食には決まりごとはありません。

あくまでも赤ちゃんの様子をみながら進めましょう！！

田原地域委員会