

### 「離乳食開始のサイン」【5~6か月ごろ】

お母さんやお父さんが食事している所をじっと眺めたり、一緒に口を動かしたりし始めると、そろそろ離乳食の開始時期です！

- ・首が座っている
- ・食べ物に興味を示す
- ・スプーンを舌で押し返さない

このようなサインが出てきたら、離乳食を始める準備をしていきましょう♪

### 離乳食作りに使える調理器具など

☆これさえあれば☆



・小さいすり鉢、すりこぎ



・赤ちゃん用スプーン

離乳食の基本は

**食材を**

**柔らかく茹でるなどしてつぶす** こと。

例えば、家族のお味噌汁の具材から、味つけ前に柔らかくなった野菜を取り出してすりつぶす。

それだけでも、立派な離乳食になります♪



♪ があると便利 ♪

・ブレンダー



・こし器



・おろしがね

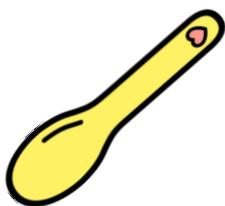


・キッチンバサミ

### 食べさせ方のポイント

#### 【離乳食初期】 5~6か月ごろ

○スプーンの形状○

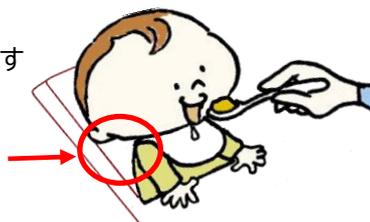


※幅が狭く、  
くぼみが少ないもの

○食べる時の姿勢○

※少し後ろに傾けると  
ゴックンしやすくなります

※首と背中をしっかり  
支えてあげましょう



♪一人座りができるまでは、  
**抱っこ**が一番安定します

※スプーンを下唇につけて「ごはんだよ」と合図し、**上唇が閉じる**  
**まで待ってから**、スプーンを水平に引き抜きましょう

# 離乳食レシピ

## ～初期(5～6カ月)①～

### ☆基本のおかゆ☆



#### おかゆの作り方① (ごはんから作る場合)

- ①小さめの鍋に、ごはん30gと水150mlを入れ、弱火にかける。
- ②15～20分炊いたら蓋をして10分蒸らす。

#### おかゆの作り方② (米から作る場合)

- ①深めの湯のみなどに、洗った米と米の5～7倍の水を入れる。
- ②炊飯器の中央に①を置き、炊飯する。

※湯のみの中だけお粥、周りは普通のごはんができます！

※取り出すときは熱いので気を付けましょう！

#### 炊けたおかゆを ペーストにしよう♪

- ①炊けたおかゆの粒をすり鉢ですりつぶす。
- ②途中で重湯(または湯冷まし)をスプーン1杯ずつ加えながら、すりつぶす。
- ③ヨーグルト状のペーストになれば出来上がり！



## 離乳食の冷凍保存

離乳食を始めたばかりの赤ちゃんが食べる量はほんの少しです。

おかゆ・野菜などのペーストや、だし等をまとめて作って小分けにして冷凍しておく便利です。

### POINT

#### \* 新鮮な食材を使う

購入したら早めに調理し、冷凍しましょう。



#### \* 1回分ずつ小分けにする

食べる分だけ解凍できるので、準備がしやすく、鮮度も保たれます。

#### \* 再冷凍はしない

離乳食は傷みやすいです。

食べ残しの冷凍もNG。

#### \* すばやく凍る工夫を

凍るまでの時間が短いほうが劣化しにくいです。手早く冷まして冷凍しましょう。

#### \* 使うときは再加熱する

自然解凍ではなく、電子レンジなどで一気に解凍しましょう。



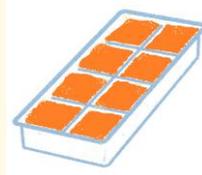
#### \* 1週間を限度に使い切る

長期間冷凍すると劣化してしまいます。

作りすぎないようにしましょう。

### 冷凍方法いろいろ

#### \* 製氷皿



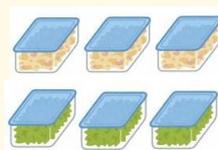
水分が多い10倍がゆや野菜のペースト、だし等に。

#### \* チャック付き保存袋



保存袋を平らにして、1回分量に筋を付けると使う分だけ解凍できます。

#### \* 離乳食保存容器



食べる量が増えてきたら小さめタッパーに入れてもOK。耐熱、耐冷のものを選びましょう。茹でた野菜だけ冷凍しておく、ベビーフードにプラスしたり、家族の食事からの取り分けに使えたりと色々活用できます！