

離乳食教室 8・9ヶ月コース



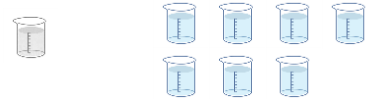
7倍がゆ … (6ヶ月：30～40g 7ヶ月：40～50g 8ヶ月：50～60g)

◆ 米から炊く場合

1. 鍋に洗米と分量の水を入れ、20～30分給水させる。
2. フタをして40分加熱する。10分蒸らす。



米 **1**カップ : 水 **7**カップ



◆ ご飯から作る場合

1. 鍋にご飯と分量の水を入れる。
2. フタをして20分加熱する。10分蒸らす。



ご飯 **1**カップ : 水 **3**カップ



おかゆはまとめて作り、製氷皿に流して冷凍すると便利です。(1週間を目安に使い切りましょう)

手軽におかゆレシピ

<炊飯器で一緒に炊く>



大人のご飯を炊く際に、一緒におかゆを炊くことが可能です。
耐熱性の器(陶器など)に、分量の米と水を入れ、炊飯器で炊くだけ!

おかゆの形態めやす

10倍がゆ



離乳食始めたばかりはペースト状によくすりつぶす。慣れてきたらつぶし方を荒めに。

7倍がゆ



米粒がくずれている状態。柔らかく炊けていればつぶす必要はない。

5倍がゆ



水分は多いが米粒はくずれず残っている。慣れてきたら軟飯に。

軟飯



大人のご飯より水分が多く、柔らかい状態。慣れてきたら大人のご飯と同じにしていく。

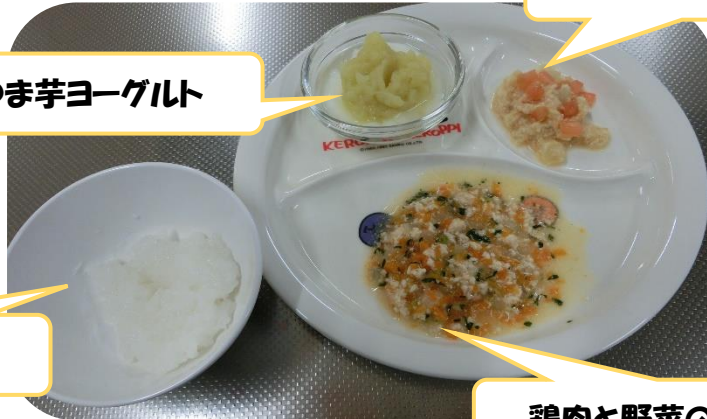
本日のメニュー

粉豆腐のとまと煮

さつま芋ヨーグルト

7倍がゆ 60g

鶏肉と野菜のとろとろ煮



鶏肉と野菜のとろとろ煮(1食25g程度)

【材料(10食分)】

- 鶏ひき肉 50g
- 大根 60g
- にんじん 50g
- 小松菜(葉先) . . . 10g(1株)
- だし汁 300cc
- しょうゆ 小さじ1
- 片栗粉(米粉) . . . 大さじ2

【作り方】

- ① 鶏ひき肉は包丁でたたき細かくする。
- ② 大根・にんじんは大きめに切って下茹でし、みじん切りにする。
- ③ 小松菜は柔らかくゆでて、みじん切りにする。
- ④ 冷めただし汁に①のひき肉を入れ、混ぜる。
- ⑤ 火をつけに立ってきたらアクを取り②を加える。
- ⑥ ③の小松菜を入れ、さっと過熱し盛り付ける。

粉豆腐のとまと煮(1食15g程度)

【材料(10食分)】

- じゃがいも . . . 50g
- 玉ねぎ 50g
- とまと 中1個
- だし汁 150cc
- 粉豆腐 20g
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1/2

【作り方】

- ① じゃがいも・玉ねぎは大きめに切って下茹でし、じゃがいもは5mm角・玉ねぎはそれよりも小さくみじん切りにする。
- ② とまとは皮をむきタネをとって、5mm角に切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、じゃがいも・玉ねぎを加えて煮る。
- ④ ひと煮立ちしたら、粉豆腐・しょうゆ・みりんを加えて水分が少し残る程度にまで煮詰める。
- ⑤ 最後にとまとを加え、ひと煮立ちしたら盛り付ける。

さつま芋ヨーグルト

【材料(1食分)】

- さつま芋 10g
- ヨーグルト 30g

【作り方】

- ① さつま芋は皮をむき、しばらく水にさらし柔らかくゆでる。(ゆで汁は捨てないで取っておく)
- ② 茹で上がったさつま芋をつぶし、ゆで汁でのばす。(ヨーグルトくらいの固さ)
- ③ 器にヨーグルトを盛り付け、さつま芋を上からかける。

★ヨーグルトと混ぜてあげましょう。

★離乳食中期の特徴★

- ① かむけいこの時期です。いつまでもドロドロ状のものはやめ、大人の食事を上手に利用しましょう。
- ② だんだん食べる量が増えてきます。主食・主菜(たんぱく質のおかず)・副菜(野菜のおかず)を組み合わせさせて与えましょう。
- ③ 薄味を心がけましょう。甘い味も覚えさせないで！お菓子やジュースで甘い味を覚える前に、すっぱい味や苦い味を覚えることが好き嫌いの予防につながります。↓↓
- ④ 中だるみが起こりやすい時期です。味がワンパターンになっていないか同じ食材になっていないか見直しましょう。
- ⑤ 果物は果汁でなくそのまますりおろしたり、つぶしたりして与えましょう。
- ⑥ おやつは1歳までは必要ありません。

味には

本能的に好きな 《 甘味 》・《 うま味 》

食体験によって覚える 《 塩味 》

練習(経験)してだんだん好きになる 《 苦味 》・《 酸味 》 があります。

お菓子やジュースで甘い味を覚える前に、すっぱい味や苦い味を先に覚えることが好き嫌いの予防につながります。 **かつおや昆布、肉や野菜スープなどのうま味**で、野菜をおいしく食べましょう。

また、濃い味付けも偏食の原因になるので注意が必要です。 うま味があれば薄味でもおいしく食べられますよ♪♪♪

昆布だしの作り方

【材料(300ml分)】

だし昆布・・・5g(5cm角1枚)
水・・・・・・・・300ml

【作り方】



① ふきんで昆布の汚れをさっとふく。



② ①を水に30~1時間浸しておく。



③ ②を弱火にかける。



④ ③が煮立つ直前に昆布を取り出す。