

12~18ヶ月(パクパク期)

- ◎手づかみ食べを十分に行い、自分に合った一口量を覚えていきましょう
- ◎食べものを歯ぐきで噛みつぶす動きを覚えましょう

他の食材と組み合わせやすく、主食、おかずと色々な料理が作れる野菜。

離乳食のこの時期は、7mm程度の角切りで使います。

*皮、緑色の部分、芽は取り除き、切った後は水さらし(アク抜き)をしてから使います。



ポテトサンド

<材料 (1食分)>

- ・じゃがいも 1/4個
- ・野菜スープ 適量
- ・ブロッコリー 小房1つ
- ・サンドイッチ用食パン 1枚



7mmほどの食材を歯茎で噛めるようになったら、サンドイッチにチャレンジ♪

<作り方>

- ① じゃがいもは皮を剥いて茹で、つぶす。野菜スープを加えて、程良いかたさにのばす。
- ② ブロッコリーは茹でて、みじん切りにする。
- ③ ①と②を混ぜたものを食パンに塗り、食べやすい大きさに切る。

じゃがいものみそ焼き

下茹でしてあるので、火の通りは心配なし☆

<材料 (1食分)>

- ・じゃがいも 1/2個
- ・みそ 少々
- ・サラダ油 少々

<作り方>

- ① じゃがいもは皮を剥いて約7mm厚のいちょう切りにして、水にさらす。
やわらかくなるまで茹でる。
- ② 耐熱皿に油を薄く塗る。じゃがいもを耐熱皿に並べ、味噌を薄く塗る。
オーブントースターで軽く焼き色が付くまで焼く。



離乳食作りのPOINT

- <食材の硬さの目安> 肉団子くらい
- <食材の大きさの目安> 約1cm角



葉物や肉類に関してはまだまだ食べづらさを感じるものは、肉類は筋を断つように切る、葉物は繊維が残らないように切るとろみをつけるとして食やすくしましょう。

お子さんひとりひとりの成長・発達に合わせて、焦らず、ゆっくりと進めましょう。



離乳食Q&A

Q. 昨日は喜んで食べていたのに、今日は食べないということが多くあます。どうしたらよいでしょうか？

A. 気分、環境などによって、食欲や食べたい物は変わります。食事の時間が来ると食べることができて、元気もある場合はあまり心配なくて大丈夫です。

赤ちゃんは食事中にも様々なことに興味を持ちやすく、ちょっとしたことで興味が逸れ易い面があります。テレビを消したり、食事中はずっと付き添ったり、食事に集中する環境を作ってみましょう。



- ①少量の調理がしやすい
- ②湯を沸かす時間など、調理時間を短縮できる
- ③火を使わないため、赤ちゃんのやけどの防止
- ④加熱時間が短い、少量の水分でよいなど、栄養を損ないにくい
- ⑤油を使わずに調理ができる



Point!

切り方の工夫



火が通りやすいものと通りにくいものを一緒に加熱する場合は、火が通りにくい方を薄く切る。

必要に応じて、切込みや穴を



表面に薄い皮がある食材をそのまま加熱すると、破裂することがあります。

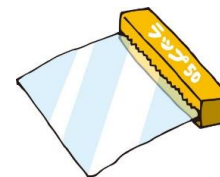
切り込みや穴を開けたり、卵の場合は割って混ぜましょう。

容器の工夫



耐熱性の容器を使うと、そのまま食器としても使えます。

ラップをふんわりかける



ラップでぴっちり覆うと空気の抜け道がなく、加熱中に破裂したり、外す時に蒸気が吹き出すようになります。

皿やレンジへの並べ方



食材を置く位置によって、火の通りが違ってきます。熱が入り過ぎないように、様子を確認しながら加熱しましょう。

加熱時間は短め



加熱しすぎでカラカラにならないよう、加熱時間を短かめにして確認ながら調理しましょう。

電子レンジの清掃



レンジ内に飛び散った汁などが残っていると、加熱ムラや熱の伝わり方が悪くなります。使用後は、水ぶきなど清潔に保ちましょう。