

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

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。肉類は筋を断つように切る、繊維が残らないように切る、とろみをつけるなどして食べやすくしましょう。

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 スプーンはいつから使えるようになりますか？

A スプーンを使えるようになるのは1歳過ぎ~2歳ごろです。手づかみ食べができるようになったら、赤ちゃんが握りやすいスプーンを用意すると良いでしょう。初めはスプーンの上に食べ物を乗せて、赤ちゃんの動きに合わせて口元へ持っていくのを手伝ってあげましょう。

離乳食レシピ

ほうれんそう

ビタミンや鉄分などを豊富に含む緑黄色野菜です。あくによる苦みが強い食材ですが、少しの手間をかけると格段に食べやすくなりますよ。茎部分は噛みにくいため、最初のうちは葉先だけを使いましょう。茎の部分は離乳食が進んだ後期頃から使うのが望ましいです。

<ほうれん草調理のコツ>

- ①ほうれん草を丁寧に洗い、時間をかけて茹でやわらかくする
- ②冷水にさらし、あく抜きをしっかりとする
- ③一方向だけではなく縦横両方向から包丁を入れて刻む

ほうれん草のオムレツ



材料 (赤ちゃん和妈妈の1食分)

- たまご 1個
- ほうれん草(葉) 40g
- 食塩 少々
- サラダ油 小さじ1/2

作り方

- ①ほうれん草はやわらかく茹で、7~8mm幅に刻む
- ②たまごは溶きほぐし、ほうれん草と食塩を加えて混ぜる
- ③フライパンにサラダ油を熱して、卵液を形を整えながら焼く
- ④手づかみしやすい大きさに切り、半量を盛り付ける

ほうれん草のきな粉和え



材料 (2食分)

- ほうれん草(葉) 60g
- きな粉 小さじ1/2
- しょうゆ 2~3滴

作り方

- ①ほうれん草はやわらかく茹で、7~8mm幅に刻む
- ②きな粉・しょうゆで和える



取り分け離乳食の練習をしてみましよう第二段～炒め物から取り分け～

今回は取り分け離乳食の基本として、お味噌汁からの取り分けを紹介しました。今回は炒め物からの取り分けを紹介します。大人用の炒め物は赤ちゃんには硬く、また油も多く使っているため、中期までは下ごしらえした材料から取り分けるのが◎後期以降は調理の途中や、調理後からの取り分けが可能になります。月齢によって取り分けるタイミングを変えてみましょう。

豆腐チャンプルー(大人用)



<材料>

豆腐	1丁
豚もも肉	150g
にんじん	1/3本
小松菜	2束
もやし	1/2袋
しょうゆ	大さじ1.5
食塩	少々



★チャンプルーの作り方と、取り分けの仕方とタイミング★

1. 食べられる食材を準備する



豆腐はキッチンペーパーに包んで水気を切っておく。食材を食べやすい大きさに切る。

2. 食材を炒める



フライパンに油をひき、豚肉・人参を炒め、さらにもやし・小松菜を炒める。最後に豆腐を加える。

3. 味付けをして完成



大人用に醤油・塩で味を整え、お皿に盛り付ける



初期・中期はここで取り分け



初期では取り分けた豆腐や人参、小松菜をそれぞれやわらかく茹で、なめらかにすりつぶしましょう。

中期では食べやすい大きさに細かく切り、だし汁でやわらかくなるまで煮ましょう。うどんの具としても活用できます



後期以降はここで取り分け



完了期では少量の調味料で味を付けて、そのまま取り分けしましょう。大人用の味付けはそのあとに。

後期では食材が硬い場合があるので、別鍋に移してだし汁を加え、炒め煮にすると良いでしょう。



完成品から取り分けもOK



完了期では完成品から取り分けできます。味が濃いので塩抜きをします。取り分けた材料を器に入れ湯を注いでしばらくおき、ザルにあけて湯をきります。最後に食べやすい大きさに切ってあげましょう。