

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ず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



たくさん食べるのでどこまで食べさせていいのか悩みます。



まる呑みして満足感が得られていないかを確認しましょう！身体感覚として、満足感がまだよく分からない時期なので、際限なく欲しがることがあります。

噛み応えのあるかたさに調理した食材を加えてみましょう。そして、全部食べ終わったら空のお皿を見せながら「きれいに食べたね。」などとおしまいの言葉をかけ、全部食べたことを示しましょう



離乳食レシピ 『豆腐』



豆腐は、離乳食初期から食べることができます。大豆の良質なたんぱく質をはじめ、ビタミンE、マグネシウム、鉄、カリウム、カルシウムなどのミネラルが豊富で栄養価も高く、消化しやすいです。味は、淡泊でどんな食材とも相性が良いので、使いやすい食材です。



豆腐ハンバーグ



<作り方>

- ①枝豆は、さやからとり出してお湯で茹でる。やわらかくならしたらとり出し、薄皮をむいて粗みじんに切る。
- ②豆腐は、キッチンペーパーでくるみ、電子レンジ(600W)で20~30秒ほど加熱し、しっかりと水切る。
- ③ボールに、豆腐・鶏ひき肉・枝豆・片栗粉・塩を入れて混ぜる。食べやすい大きさに形成する。
- ④フライパンに油を少々ひき、両面を焼く。

<材料(8~10コ分)>

- |       |      |      |      |
|-------|------|------|------|
| ・木綿豆腐 | 150g | ・片栗粉 | 大さじ1 |
| ・鶏ひき肉 | 120g | ・塩   | 少々   |
| ・冷凍枝豆 | 30g  | ・油   | 少々   |
- (房込み100g)

多い分は冷凍保存しましょう。焼いたハンバーグを1つずつラップで包み、密閉できる袋に入れ、1週間以内に食べきりましょう。



豆腐のパンナコッタ



<作り方>

- ①器に水を大さじ2入れてから、粉ゼラチンを振り入れて、全体的にふやかしておく。
- ②豆腐はキッチンペーパーで水気を切り、裏ごしする。
- ③鍋に牛乳と砂糖を入れ、弱火で砂糖を溶かす。よく砂糖が溶けたら、ふやかしていたゼラチンも入れて溶かす。
- ④ゼラチンがよく溶けたら、裏ごしした豆腐を加えてよく混ぜる。
- ⑤容器に入れて、粗熱をとったら冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ベビーフードのジャムや季節の果物を細かく切り盛り付ける。

<材料(4カップ分)>

- |        |       |              |          |
|--------|-------|--------------|----------|
| ・絹ごし豆腐 | 150g  | ・粉ゼラチン       | 5g       |
| ・牛乳    | 150ml | ・水           | 大さじ2     |
| ・砂糖    | 大さじ2  | ・ジャム(ベビーフード) | または季節の果物 |



# 水分～ジュースについて～



一般的には、離乳食を開始する前に、果汁やジュースを与える必要はありません。与えるのは生後6ヶ月を過ぎてからとし、赤ちゃん用の野菜ジュースや果汁100%ジュースを選びましょう。しかし、甘くておいしいため、母乳やミルクの飲みが悪くなる可能性もあります。母乳やミルクは、赤ちゃんの重要な栄養源のため飲まなくなる可能性を考えると、特別な理由がなければ1歳まで与えなくても問題はありません。

ミルク以外の飲みものはいつから？



ポイントを確認しましょう

## ●ジュースをあげる時●

### まずは、少量から

初めて口にするものは慎重にあげましょう。最初は、小さじ1杯程度からはじめましょう。赤ちゃん用ジュースは、100ml程度の容量と少ないですが、一気に飲みほすようなあげ方は避けましょう。

### 薄めましょう

赤ちゃん用とはいえ、購入したものをそのまま与えると、赤ちゃんにとって濃すぎる可能性があります。白湯で2～3倍に薄めてから与えると丁度よい濃度となります。

### 常温で与えましょう

冷えた飲みものは、消化器官の負担になります。暑い時期であっても常温で与えましょう。

## ○注意すること○

### あげ過ぎない

赤ちゃんは消化器官が未熟な状態です。ジュースは糖分を多く含んでいるため、消化に負担を与えてしまいます。与え過ぎは、肥満にもつながるため、量はしっかり管理しましょう。



### 水分補給代わりにしない

のどが渴いた状態でジュースを飲むと特別おいしく感じますが、繰り返すとクセになってしまいます。水分補給は、白湯や麦茶にしてジュースは代用しないようにしましょう。



### 虫歯に気を付ける

ジュースは、甘いものが多いためだらだら飲ませず、時間で切り上げ、飲んだ後は、ちゃんと歯磨きをしましょう。



### アレルギーに注意する

初めてあげる際は、アレルギーに気を付けましょう。これは、離乳食で初めて食べる食材に気を付けることと同様です。どの食品や物質がアレルゲンとなるかは、わからない状態です。最初は、極少量からはじめて、アレルギー反応が見られた場合は、即座に中止し、病院へ受診しましょう。



### ミルクや離乳食から栄養をしっかり摂る

赤ちゃんの体を作るための栄養は、ミルクや離乳食から摂ることが重要です。「野菜を食べないから野菜ジュースを飲ませよう」と考えてジュースを与えることはしないようにしましょう。離乳食や授乳の妨げになってしまいます。

