

かぜの時の離乳食



寒い季節、赤ちゃんがかぜをひいてしまうこともよくあります。そんな時食欲がなければ、離乳食を少し食べやすい形態に変えてみたり、離乳食があまり進んでいない赤ちゃんならミルクにもどしてみるとよいでしょう。そんな時こんなメニューはどうでしょう。

＝熱があるとき＝

水分やミネラル分が失われます。果汁や野菜スープなどずっと入りやすいもので十分に補給を。

★りんごくず湯



りんごの汁（A・B・Fでも可）を少し薄めて片栗粉を加え、とろりとするまで煮る。

★野菜のすり流しスープ



にんじんやかぶ、じゃがいもなどの野菜を茹でてすりつぶし、だし汁を入れて煮、片栗粉で少しとろみをつけます。

＝下痢のとき＝

水分補給を十分にしましょう。体力を消耗するので医師の診察をうけましょう。食事は食べられるようになれば消化のよいでんぷん質を中心に与えます。油を含んだ物や繊維質のものは避けましょう。

★りんごにんじんのくず煮



にんじんはゆでてからすりおろす。りんごもすりおろし、小鍋で煮、片栗粉少量でとろみをつけます。

★かぶがゆ、いもがゆ



柔らかく茹でてかぶをすりおろし（じゃがいもなら茹でてマッシュ）、柔らかく炊いたおかゆに混ぜ合わせます。塩少量で味付けします。9カ月以降なら、かぶは刻んで煮ればよいでしょう。