

風邪をひいた時の離乳食



寒い季節、赤ちゃんが風邪をひいてしまうことがあります。食欲がない時は、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場合は、ミルクにもどしてみるとよいでしょう。体調が悪いときのメニューを紹介します。参考にしてください。

=発熱している時=

水分やミネラル分が失われます。果汁や野菜スープなど体に入りやすいもので補給しましょう。



★りんごぐず湯

すりつぶす → 水 かたくり粉でトロミをつける

りんごの汁（ベビーフードでも可）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

ゆでてすりつぶす → だし汁 かたくり粉でトロミをつける

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、片栗粉でとろみをつける。



=お腹の具合が悪い時（下痢など）=

体力を消耗するので医師の診察を受け、水分補給を十分に行いましょう。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。

★りんごとにんじんのくず煮

りんご30g にんじん10g → 水 50cc

皮をむいてすりおろす

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

★かぶがゆ、いもがゆ

ゆでてすりおろす → おかゆ

ゆでてマッシュ

柔らかく茹でたかぶをすりおろし（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る。塩少量で味付けをする。9カ月以降であれば、かぶは刻んで煮ればよいでしょう。