

風邪をひいた時の離乳食



寒い季節になると赤ちゃんが風邪をひいてしまうこともあります。体調がすぐれないときは、無理に食事をさせようとせず、赤ちゃんの様子に合わせて食事内容を工夫してみましょう。

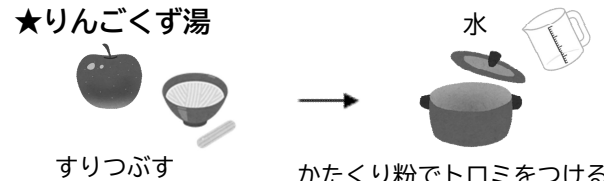
食欲がない時は、離乳食を柔らかくしたり、のどごしの良いおかゆやスープなど、食べやすい形態に変えてみるとよいでしょう。また、離乳食があまり進まない時は、無理せず、ミルクや母乳に戻して、しっかり水分補給を心がけてください。

体調が悪いときにおすすめのメニューや工夫をご紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

=発熱している時=

水分やミネラル分が失われやすいので、果汁や野菜スープなどの食べやすいものでしっかり補給しましょう。

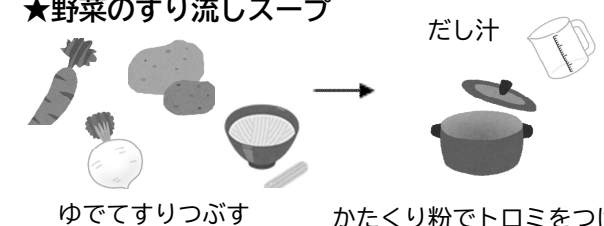
★りんごぐず湯



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

冷たいものより常温で

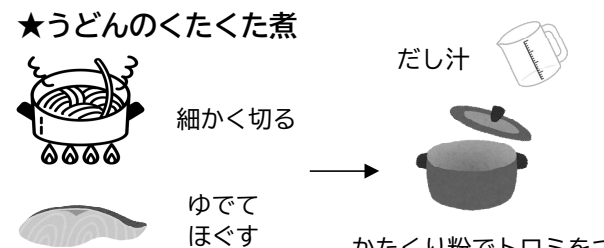
にんじんやかぶ、じゃがいもなどの野菜を茹でてすりつぶし、だし汁を入れて煮、片栗粉でとろみをつける。

=お腹の調子がよくない時（下痢など）=

まずは医師の診察を受け、十分な水分補給を心がけましょう。食事は食べられるようになってから消化のよいでんぷん質中心のものを少しずつ与えてください。

油分や繊維質の多い食品は、体調が回復するまでは控えるようにしましょう。

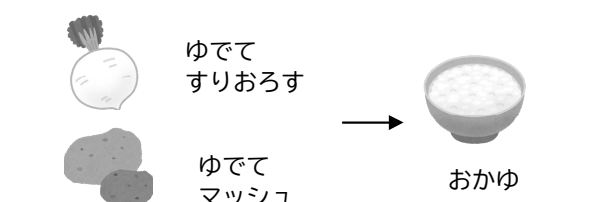
★うどんのくたくた煮



細かく切る だし汁 ゆでてほぐす かたくり粉でトロミをつける

茹でうどんを細かく切り、白身魚は茹でてほぐす。
だし汁にうどんと白身魚を入れ、くたくたになるまで煮、片栗粉でとろみをつける。

★かぶがゆ、いもがゆ



ゆでてすりおろす ゆでてマッシュ おかゆ

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。