

《 さあ、離乳食をはじめましょう！ 》

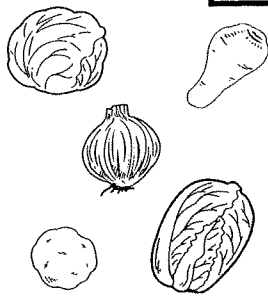
離乳食って…？

赤ちゃんが母乳や育児用ミルクからの栄養だけでなく、食べ物から栄養がとれるように食べ方の練習をさせてあげるのが離乳食。「かんで食べる食事」に慣れさせましょう。大体5か月～18か月を目安に、赤ちゃんの様子を見ながら、食品の量や種類を増やし、固さも増しながら段階を追って進めましょう！

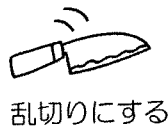
◎ 5か月になる前から食べたそうな様子が見られる場合には…

- 野菜スープなどをスプーンで飲ませてみましょう。
- 最初は薄めて小さじ1さじから与えましょう。
- 作る時や食べさせる時は、手を清潔にしましょう。
使用する調理道具や食器類も、清潔にしましょう。
- 授乳と授乳の間など、赤ちゃんの機嫌のよい時に与えましょう。
- 「〇〇食べようね」「おいしいね」などの声かけをしてあげてください。

野菜スープの作り方



アクの少ない野菜
(キャベツ・にんじん
たまねぎ・はくさい
じゃがいもなど)



水から入れて野菜
がやわらかくなる
まで煮る

出し昆布を加えてもよい。
その場合は水から入れて、沸騰直前に取り出す。

だしのとり方

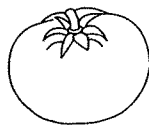
水1カップ
(200cc) に対し
出し昆布 2g
かつお節 4g



1. 出し昆布を水に入れて10分くらいしてから火にかける。
2. 沸騰直前に昆布を取り出す。
3. かつお節を入れる。
4. 1分間沸騰させてから火を止める。
5. 茶こしやザルでこす。

野菜スープやだしは、冷凍すれば約1週間保存できます。

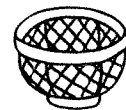
トマトの果汁



熱湯をかけて皮をむく。



横に切って種をとりのぞき、刻む。



茶こしに入れ、スプーンでおさえてこす。