

離乳食のすすめ方

もくじ

離乳食を始めましょう	1
離乳の進め方の目安	2
おかゆ・軟飯の作り方	3
衛生面のポイント	3
フリージングと電子レンジ	3
だし汁・野菜スープの作り方	4
離乳初期(生後5～6か月ごろ)	5
離乳中期(生後7～8か月ごろ)	7
離乳後期(生後9～11か月ごろ)以降	9
大人の食事から取り分けて離乳食を作ろう	11
手づかみ食べ	13
机やいすの配慮	14
スプーン食べ	14
コップの練習	14
食に関する講座・情報	15
窒息・誤嚥事故予防	15

ホームページに
動画があるよ！
見てみるっちい♪



板橋区食育キャラクター
いたばちい

講習会動画▶



レシピ動画▶



お問い合わせは各健康福祉センターへ

板橋健康福祉センター 3579-2333
上板橋健康福祉センター 3937-1041
赤塚健康福祉センター 3979-0511

志村健康福祉センター 3969-3836
高島平健康福祉センター 3938-8621

【参考文献】授乳・離乳の支援ガイド(2019年改定版) 厚生労働省

離乳食を始めましょう

離乳とは？

離乳とは、成長に伴い、母乳または育児用ミルク等の乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために幼児食に移行する過程のことです。この間に、子どもは乳汁を吸うことから、食べもののかみつぶして飲み込むことができるようになります。いろいろな食品を体験し、味覚と食べる力を育てていきましょう。

離乳食はいつから始めるの？

- 5、6 か月ごろになったら。
鉄分など、月齢が進むにつれて不足する栄養素の報告もあります。自己判断で離乳食開始の時期や特定の食品を遅らせず、適切な時期に始めることが大切です。
 - 首がしっかりとすわっている。
 - 背中を支えると座れる。
 - スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなった。
 - 食事に興味が出てきた（食べている人をじっと見たり、よだれが出る）。
- ※離乳食開始前に、果汁やイオン飲料をあげる必要はありません。

注意しましょう



はちみつ

はちみつは乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは与えません。市販食品は原材料などの食品表示を確認しましょう。



牛 乳

牛乳を飲用するのは、1歳を過ぎてからにしましょう。ただし、7～8か月ごろから離乳食の材料に使うことができます。

大切なこと

- ◆ 規則的な食事のリズムで生活リズムを整えましょう。
- ◆ 衛生面に十分配慮して、食べやすく調理したものを与えましょう。
- ◆ 離乳食は必ず味見をして、温度や舌ざわり等を確認しましょう。
- ◆ 新しい食品は、1日1種類を離乳食用スプーン1さじから与えましょう。
時間帯は、病院を受診しやすい平日の午前中がおすすです。
- ◆ 進め方の表は目安です。子どもの成長や個性に合わせて進めましょう。
- ◆ 母子健康手帳の乳幼児身体発育曲線のグラフに体重・身長を記入し、発育曲線のカーブに沿っているか確認をしながら、食事量を調整しましょう。
- ◆ 家族そろって楽しく食べましょう。食べることへの興味や意欲が育ちます。

食物アレルギーについて

食物アレルギーを心配して、離乳食や特定の食品の開始時期を遅らせ、除去する必要はありません。発達に合わせて、少量から試していくことが大切です。
家族に食物アレルギーがある場合でも、子どもが食物アレルギーになるとは限らず、症状は人それぞれです。
心配な場合は、自己判断せず、まずは医師に相談しましょう。

【食物アレルギー表示対象品目】

食品表示義務があるもの (8 品目)

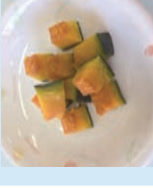
えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生 (ピーナッツ)

食品表示が推奨されているもの (20 品目)

アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

離乳の進め方の目安

以下の内容はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整します。授乳回数が多いと、離乳食がうまく進まない場合があります。お腹がすぐリズムを作りましょう。

月 齢		離乳初期 生後 5～6 か月ごろ	離乳中期 生後 7～8 か月ごろ	離乳後期 生後 9～11 か月ごろ	離乳完了期 生後 12～18 か月ごろ
食べ方の目安	ポイント	- 新しい食品を始めるときは、1日1種類、1さじから。 - 子どもの様子を見ながら、徐々に量を増やしていく。	1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 - いろいろな味や舌ざわりを楽しむよう、食品の種類を増やしていく。	- 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 - 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 - 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。
	離乳食の回数	1日1回	1日2回	1日3回	1日3回 + 間食 1～2回
	授乳の回数 ※離乳食と授乳はセットで	授乳のリズムに沿って子どもがほしがらるだけ	離乳食後に加えて ・母乳は子どもがほしがらるだけ (授乳のリズムに沿って) ・ミルクは1日3回程度	離乳食後に加えて ・母乳は子どもがほしがらるだけ (授乳のリズムに沿って) ・ミルクは1日2回程度	離乳の進行および完了の状況に応じる
調理の目安	調理形態	なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ・ヨーグルト状) 	舌でつぶせる固さ (絹ごし豆腐くらい) 	歯ぐきでつぶせる固さ (熟したバナナくらい) 	歯ぐきでかみつぶせる固さ (肉団子くらい) 
	固さの目安	どれどろ状 ↓ ぼつり (裏ごす、すりつぶす、のばす、とろみをつける)	ぼつり ↓ 2～3mmのみじん切り、粗つぶし、きざみ、とろみをつける	5～7mmの粗みじん切り、せん切り 手づかみ食べ食材も取り入れる	8～10mmの角切り、いちよう切り、細切り
	一回あたりの目安量	つぶしがゆ(10倍がゆ)から始める。	7倍がゆから全がゆ 50～80g	全がゆ 90g～ 軟飯 80g	軟飯 90g～ ごはん 80g
		すりつぶした野菜なども試してみる。	20～30g	30～40g	40～50g
		慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚、卵黄などを試してみる。	10～15g	15g	15～20g
			10～15g	15g	15～20g
	歯の萌出の目安		30～40g	45g	50～55g
			卵黄 1個～全卵 1/3個	全卵 1/2個	全卵 1/2～2/3個
	摂食機能の目安	口を閉じて取りこみや飲みこみができるように。	50～70g	80g	100g
			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半ごろに奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。	歯を使うようになる。

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与えましょう。

おかゆ・軟飯の作り方

おかゆの作り方 (米を鍋で炊く)

- ① 米は洗って鍋に分量の水と一緒にに入れて20分ほどおく。
- ② 強火にかけて沸騰したら火を弱め、軽くふたをして約50分炊く。
- ③ 火を止め、ふたをしたまま10分ほど蒸らす。

★ 炊いている途中で水分が足りなくなった場合は、様子を見て適宜水を足して炊く。

★ ご飯から作る場合は30分ほど炊く。

おかゆの水加減の目安

	米から作る		ご飯から作る	
	米	水	ご飯	水
10倍がゆ	1/2カップ	5カップ	大さじ2	3/4カップ
7倍がゆ	1/2カップ	3と1/2カップ	大さじ4	1カップ弱
全がゆ (5倍がゆ)	1/2カップ	2と1/2カップ	1/2カップ	1カップ
軟飯	1/2カップ	1と1/2カップ	1/2カップ	1/2カップ

※無洗米を使用する場合は、水の量を少し多めにする。



つぶしがゆ
(10倍)



7倍がゆ



全がゆ
(5倍がゆ)



軟飯

衛生面のポイント

子どもは細菌への抵抗力が弱いので、食材や手指、調理器具などの衛生面に注意しましょう。

- 清潔に調理する
 - ・ 調理の前は必ずせっけんでていねいに手を洗う。
 - ・ 調理器具はていねいに洗い、清潔に扱う。
- 加熱調理を行う
 - ・ 食品の中心温度が85℃以上になるように十分加熱する。
- 食べ残しは与えない
 - ・ 調理後は常温に放置せず、なるべく早く与える。

フリージングと電子レンジ

フリージングするときは



製氷皿にだし汁などを
入れて冷凍し、凍った
らフリージングバッグ
に入れて保存する。



フリージングバッグに
おかゆを平らに入れ、
上から箸などで筋をつ
けて冷凍する。使う分
だけ割って解凍する。

- ◆ 使用する1回分に味見分を含めて、小分けにしてから冷凍する。
- ◆ 冷ましてから冷凍庫に入れ、短時間で凍らせる（金属トレイやホイルの上にのせる）。
- ◆ 1週間を目安に使いきる。
- ◆ フリージングバッグに品名、冷凍した日を書いておく。
- ◆ 再加熱をして利用する。
水分の少ない食材や少量を加熱する場合は、水分を加えて加熱をする。
- ◆ 解凍後は再冷凍しない。

電子レンジを使用するときは

- ◆ ふんわりとラップを被せる、または電子レンジ専用のふたをする。
- ◆ 加熱時間は様子を見ながら調節する。加熱ムラにも注意する。
- ◆ 食器・容器は、電子レンジで使用可能か確認する。

※このテキストのレシピでは、電子レンジ加熱は600Wを使用しています。ご家庭の電子レンジに合わせて加熱時間を調節してください。

だし汁・野菜スープの作り方

だしはおいしい食事作りの基本です。だしには食材のうま味が含まれるので、薄味でも満足できます。

離乳食では、素材の味に野菜スープやだし汁でうま味を足すことでおいしさが引き立ちます。ぜひ、離乳食の初期からだし汁や野菜スープを使ってみましょう。

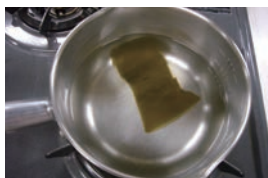
昆布だし

水……………2カップ
昆布………4cm角

- ① 鍋に水と昆布を入れてしばらく浸けておく。



- ② 弱火にかけ、煮立てないようにする。



- ③ 沸騰直前に昆布を取り出す。



★ 煮立てると昆布の臭みが出るので注意！

簡単昆布だし



密封容器に水と昆布を入れ、冷蔵庫で一晩おく。
*加熱して使うこと。

かつおだし

水……………2カップ
かつお節……ひとつかみ 8g

- ① 沸騰した湯にかつお節を一気に入れる。



- ② 1～2分煮たら火を止め、しばらくおく。



- ③ かつお節が沈んだらざるに上げてこす。



簡単かつおだし



茶こしにかつお節を入れ、熱湯をかける。

野菜スープ

にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、かぶ、キャベツ、かぼちゃなどから3種類ほど(あくの少ない野菜)

- ① 野菜は大きめの一口大に切る。昆布があれば入れてもよい。



- ② 野菜が浸るくらいの水を入れる。



- ③ やわらかくなるまで煮る(約30分)。



〈野菜スープのアレンジ〉

【離乳食】

野菜スープの中の野菜を取り出し、離乳食の進み具合に合わせた大きさにきざんだり、つぶしたりして、野菜スープでのばす。

【大人の食事】

離乳食を取り分けた後に
*みそを足す⇒具だくさんみそ汁
*コンソメを足す⇒ポトフ
*カレールウを足す⇒カレー
*野菜にドレッシングをかける
⇒温野菜サラダ

少量の調味料は、味のアクセント

離乳食は、素材の味を活かした薄味が基本です。

5～6か月頃は味つけは必要ありませんが、離乳が進んでくると少量の調味料を加えることで食事が進むこともあります。7～8か月以降であれば、ごく少量の食塩、しょうゆ、みそ、さらに9か月以降になれば少量のケチャップ、マヨネーズなどの調味料を使うことができます。

離乳初期（生後5～6か月ごろ） 1日1回食

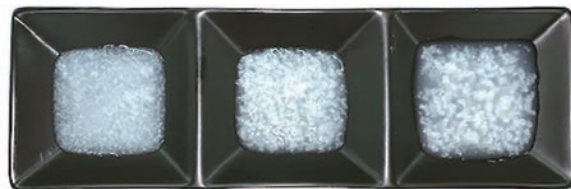
離乳食の味や舌触りに慣れ、ごっくんと飲み込むことを覚えます。

新しい食品は1日に1種類を離乳食用スプーン1さじから始め、子どもの様子を見ながら、無理せずゆっくりと進めましょう。

つぶしがゆ



10倍がゆを裏ごし器やすり鉢ですりつぶす。
※慣れてきたら粗つぶし（半つぶし）にする。

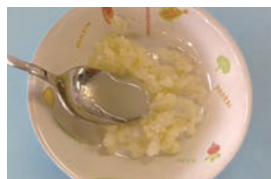


裏ごし 粗つぶし そのまま

じゃがいもペースト



① 茹でたじゃがいもをラップで包み、指でつぶす。



② つぶしたじゃがいもを器に入れ、茹で汁または野菜スープを少々加える。



③ 茹で汁または野菜スープで溶きのばし、ポタージュ状にする。



ほうれん草ペースト



① くたくたに茹でたほうれん草の葉先をきざみ、包丁を寝かせてつぶす。
または、裏ごし器にのせ、すりこぎなどで押しつけるように裏ごすとさらになめらかになる。



② ①を耐熱容器に入れ、水分と必要であれば水溶性片栗粉（小さじ1/2程度）を加えてかき混ぜる。
ラップをかけて電子レンジで20秒くらい加熱し、さらにかき混ぜてぼてりした状態にする。



野菜ペーストのポイント

離乳食では、野菜の皮をむくのが基本です。
さつまいもやかぶなどは皮を厚めにむくとよいでしょう。

白身魚のペースト



① 白身魚を茹でる（皮と骨がある場合は取り除く）。電子レンジで加熱してもよい。



② 茹で汁ごとすり鉢に入れ、細かくすりつぶす。



③ 鍋にすりつぶした魚を入れて茹で汁でのばす。
弱火にかけ、水溶性片栗粉でとろみをつけ、ぼてりした状態にする（電子レンジでとろみをつけてもよい）。



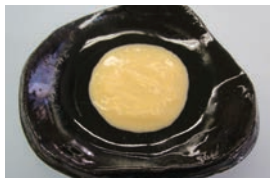
水溶性片栗粉を用いたとろみのつけ方

- ① 片栗粉1に対し、2～3倍量の水で溶く。片栗粉はすぐに沈殿するので、煮汁に入れる直前にもう一度よくかき混ぜる。
- ② かき混ぜながら少しずつ回し入れ、ひと煮立ちさせる。

豆腐ペースト

鍋に豆腐をくずし入れ、だし汁を加えて煮る。
※木綿豆腐より絹ごし豆腐の方が食べやすい。
水溶き片栗粉でとろみをつけるとさらに食べやすくなる。

卵黄ペースト



【材料 作りやすい分量】
卵 …………… 1 個
野菜スープ …… 適量

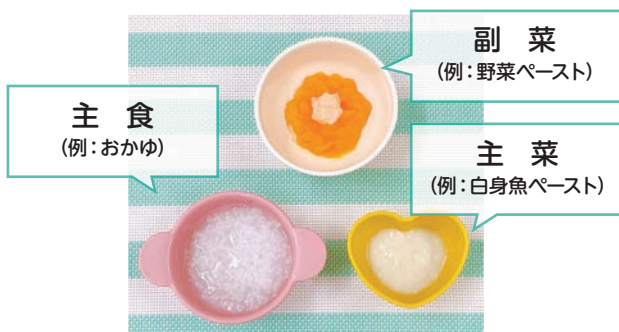
【作り方】

- ① 鍋に卵と水を入れて火にかけ、沸騰後約 13 分茹で、完全に火を通す。水にとって殻をむき、黄身と白身に分ける（黄身のみ使用する）。
- ② ①の黄身をつぶし、野菜スープでのばす。

卵を使うときの注意

- 卵は完全に火を通す。
- 固ゆでの卵黄を少量から始め、様子をみながら少しずつ増やしていく。
- 7～8か月ごろになったら、卵黄から全卵へと進めていく。

〈1日2回食へ進むころの目安(1食分)〉



ほうれん草のみどりがゆ

- ① ほうれん草は茹でて葉先をきざむ。
- ② おかゆに①を加えてさっと煮る。

そうめんのやわらか煮



- ① そうめんは細かく折る。
 - ② 沸騰した湯にそうめんを加え、表示時間の 2～3 倍長く茹で、水で洗って塩気をとる。
 - ③ 食べづらい場合はつぶす、または包丁で 2～3mm にきざむ。鍋にそうめんと野菜スープを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ※ P4 の野菜スープから好みの野菜をきざんで入れてもよい。

にんじんとりんごのおろし煮

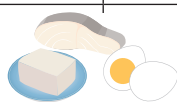
【材料 作りやすい分量】
にんじん …………… 50g
りんご …………… 50g
水 …………… 適量
水溶き片栗粉 …… 少々

【作り方】

- ① にんじんは皮をむき、やわらかくなるまで茹で、すりつぶす。
※ P4 の野菜スープからにんじんを使用してもよい。
- ② りんごは皮をむき、すりおろす。
- ③ 小鍋に①、②、水を入れ、弱火でやわらかくなるまで煮る。水が足りなくなそうなら適宜足す。
- ④ ③に水溶き片栗粉を加え、加熱しとろみをつける。

離乳食開始から1か月の進め方の例

進め方や食材は目安です。お子さんの状況に合わせて進めましょう。

	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
10倍がゆ 					
野菜 (じゃがいも、にんじん、ほうれん草など) 					
豆腐、白身魚、固ゆでした卵黄 					

離乳中期（生後7～8か月ごろ） 1日2回食

舌と上あごでつぶすことを覚える時期です。

穀類の**主食**+たんぱく質を多く含む食品の**主菜**+野菜類の**副菜**を組み合わせ、いろいろな味や舌ざわりを楽しめるよう、食品の種類を増やしていきましょう。

うどんのやわらか煮



【材料】

うどん（乾麺）……………15g
しらす干し……………小さじ1
大根、キャベツなど
……………15～20g
だし汁……………適量
しょうゆ……………少々
水溶性片栗粉……………適宜

【作り方】

- ① うどんは細かく折る。
- ② 沸騰した湯にうどんを加え、表示時間の2～3倍長く茹で、水で洗って塩気をとる。食べづらい場合はつぶす、または包丁で2～3mmにきざむ。しらす干しは湯通ししてきざむ。野菜はやわらかく茹でてきざむ。
- ③ 鍋に②とだし汁を入れて煮る。
- ④ 風味付け程度にしょうゆを加える。
水溶性片栗粉でとろみをつけてもよい。

にんじんの和風シチュー



【材料 作りやすい分量】

にんじん、玉ねぎなど
……………50g
ツナ（水煮）……………1/2 缶
小麦粉……………小さじ1
牛乳またはミルク
……………大さじ3
みそ……………少々
野菜スープ……………大さじ4

【作り方】

- ① 野菜はやわらかく茹でてきざむ。
- ② 鍋に汁を切ったツナ、①、野菜スープを入れて煮る。
- ③ ボウルに小麦粉とみそを入れ、牛乳で少しずつのばし、だまがないように混ぜる。
- ④ ②に③を加えて混ぜ、とろみをつける。

野菜をやわらかく仕上げるコツ

大きめに切って茹でるなど加熱してからきざむ。

電子レンジで作るホワイトソース

【材料 作りやすい分量】

バター……………10g
小麦粉……………大さじ1
牛乳またはミルク……………1/2 カップ

【作り方】

- ① 耐熱容器にバターを入れ、電子レンジで10秒加熱して溶かす。
- ② 小麦粉を加えて混ぜ、さらに牛乳を加えて混ぜる。
- ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジで40秒～1分程度加熱し、よくかき混ぜる。
- ④ 再度ふんわりとラップをかけ、1分くらい加熱し、かき混ぜる。
※牛乳やミルクは吹きこぼれやすいので注意する。

これを活用

魚のホワイトソースあえ



【材料】

白身魚や赤身魚（刺身用）
……………1切れ
ほうれん草（葉先）、
キャベツなど……………10g
ホワイトソース
……………大さじ1

【作り方】

- ① 野菜はやわらかく茹でてきざむ。
- ② 耐熱容器に魚と水少々を加え、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約1分加熱する。
- ③ 魚はほぐし、①とホワイトソースであえ、再度電子レンジで加熱する。

かぼちゃのヨーグルトあえ



【材料】

かぼちゃ……………15g
プレーンヨーグルト
……………大さじ1/2

【作り方】

- ① かぼちゃはやわらかく茹で、皮を取る。
- ② つぶしてヨーグルトであえる。

※レシピ中の「ミルク」とは、育児用ミルクのことです。

トマトと卵のスープ



【材料 作りやすい分量】

トマト……………小1個
玉ねぎ……………1/4個
卵黄……………1個
だし汁……………1と1/2カップ
しょうゆ……………少々
水溶き片栗粉……………少々

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジで約1分加熱する。
- ② トマトは種を取り除いて、ざく切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と①を入れ、やわらかく煮る。
- ④ ②を加えてさらに煮、トマトの皮が浮いてきたら取りのぞく。
- ⑤ 風味付け程度にしょうゆを加え、水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで加熱する。
- ⑥ 割りほぐした卵黄を流し入れ、火が通るまで加熱する。

納豆と野菜のうま煮



【材料】

なす、大根、にんじんなど……………20～30g
ひきわり納豆……………小さじ1
だし汁または水……………適量
しょうゆ……………少々

【作り方】

- ① 野菜はやわらかく茹でてきざむ。
- ② 鍋に①とだし汁を入れて煮る。
- ③ 粗みじんに切った納豆を加えてさらに煮て、風味付け程度にしょうゆを加える。

ささみのくず煮



【材料】

鶏ささみ（筋なし）……………15g
水……………適量
しょうゆ……………少々
水溶き片栗粉……………少々

【作り方】

- ① 鍋にささみとかぶるくらいの水を入れて火にかけ、茹でる。茹で汁は捨てずに別の器にとっておく。
- ② ささみを細かくほぐして鍋に入れ、茹で汁を適量加えて加熱する。風味付け程度にしょうゆを加え、水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで加熱する。

※ささみは鶏むね肉でもよい。

※茹でてきざんだ野菜を加えてもよい。

魚のポテトマッシュ



【材料 作りやすい分量】

白身魚や赤身魚（刺身用）……………2切れ
じゃがいも……………1/2個
バター……………少々

【作り方】

- ① じゃがいもは水から茹で、やわらかくなったら、魚を加えて一緒に火を通す。
- ② 茹で汁を少し残して捨て、つぶしながらバターを加え混ぜる。

肉や魚を食べやすくするコツ

茹でてほぐした肉や魚は、おかゆやマッシュポテト、ホワイトソースなどに混ぜると、パサつきにくい。

ベビーフードの活用について

ベビーフードを利用する際には、特徴を踏まえて、手作りの離乳食と組み合わせて上手に活用しましょう。また、災害時に備え、ベビーフードや育児用ミルク、液体ミルク等を準備しておくことも大切です。

◆子どもの月齢や固さの合ったものを選び、与える前には一口食べて確認を。

◆離乳食を手作りする際の参考に。

◆用途に合わせて上手に選択を。

外出や旅行のとき、時間のないとき、メニューを一品増やすとき、メニューに変化をつけるときなど、用途に応じて選択しましょう。不足しがちな鉄分の補給源として、レバーなどを取り入れた製品の利用も可能です。

◆料理や原材料が偏らないように。

離乳が進み、2回食になったら、ごはんや麺類などの「主食」、野菜を使った「副菜」と果物、たんぱく質性食品の入った「主菜」がそろった食事内容にしましょう。

◆開封後の保存には注意して。食べ残しや作りおきは与えない。

食品表示をよく読んで適切に使用しましょう。

離乳後期（生後9～11か月ごろ）以降 1日3回食

前歯でかじりとり、歯ぐきでつぶすことを覚える時期です。
食事のリズムを大切に家族で楽しく食事をしましょう。

うどんの炒め煮



【材料 作りやすい分量】	
茹でうどん	1/2玉
ツナ（水煮）	1/4缶
にんじん、キャベツ、 玉ねぎなど	30g
油	小さじ1
水	1/2カップ
しょうゆ	少々

【作り方】

- ① 茹でうどんを7mm～1cmにきざむ。
野菜は茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ② ①と汁を切ったツナを油で炒め、水を加えて
やわらかくなるまで煮る。
最後にしょうゆを加える。

トマトツナパスタ



【材料 作りやすい分量】	
マカロニ	40g
トマト	1/2個
ツナ（水煮）	1缶
バター	少々
粉チーズ	少々

【作り方】

- ① マカロニは袋の表示時間より長めに茹でる。
 - ② トマトは皮と種を取り、ざく切りにする。
 - ③ 鍋を火にかけてバターを溶かし、汁を切ったツナ、
①、②を入れて炒め、仕上げに粉チーズをふる。
- ※ マカロニはシェル型やねじり型だとソースがよくからむ。

三色ナムル



【材料 作りやすい分量】	
小松菜	30g
にんじん	10g
もやし	20g
A	ごま油
	少々
	酢
	少々
	しょうゆ
	少々

【作り方】

- ① 野菜は茹でて、にんじんは7mm角、小松菜と
もやしは食べやすくきざむ。
- ② 耐熱容器に①とAを入れて混ぜ、ふんわりとラッ
プをかけ、電子レンジで加熱する。

ビーフシチュー



【材料 作りやすい分量】	
牛ひき肉	100g
玉ねぎ	1/4個
じゃがいも	1個
にんじん	1/3本
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ1
ケチャップ	大さじ1程度
水	1/4～1/2カップ程度

【作り方】

- ① 野菜は茹でて、じゃがいもは1.5cm角、にん
じんと玉ねぎは7mm角に切る。
- ② 鍋を火にかけてバターを溶かし、牛ひき肉を炒
め、小麦粉をふり入れる。
- ③ ②に①と水または茹で汁を加え、水分をなじま
せる。
- ④ ③にケチャップを入れて弱火で煮込む。

そぼろ煮



【材料 作りやすい分量】	
ひき肉	50g
じゃがいも	1個
だし汁	1カップ
A	砂糖
	小さじ1/2
	しょうゆ
	小さじ1/2
	水
	大さじ1
	水溶き片栗粉
	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは茹でて1cm角に切る。
- ② 鍋に①とだし汁を入れて煮る。
- ③ ひき肉とAをよく混ぜてから②に加え、肉に火
が通ったら、水溶き片栗粉を加え、とろみがつく
まで加熱する。

ひき肉をやわらかく仕上げるコツ

ひき肉と調味料や水分を混ぜてから加熱すると、
肉の水分や脂が抜けにくく、やわらかく仕上がる。

レバーマッシュ



【材料 作りやすい分量】
 鶏レバー 30g
 ジャガイモ 1個
 バター 少々
 牛乳またはミルク
 1/2カップ

【作り方】

- ① レバーは流水で洗い、茹でる。
- ② ①を細かくきざみ、すり鉢などですりつぶす。
- ③ 茹でてつぶしたジャガイモと②を合わせ、牛乳を加えてのばし、風味づけにバターを加える。
- ④ ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約 20 秒加熱する。

野菜の白和え



【材料 作りやすい分量】
 にんじん 10g
 ほうれん草 15g
 豆腐 30g
 A だし汁 小さじ1程度
 砂糖 ひとつまみ
 しょうゆ 少々

【作り方】

- ① 野菜は茹でて、にんじんは 7mm 角、ほうれん草は食べやすくきざむ。
- ② 耐熱容器に豆腐を入れて電子レンジにかけ、ペーパータオルで水気を軽く取る。
- ③ ②をつぶして A と①を加えて混ぜる。
- ④ ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱する。

ジャガイモとツナの炒め煮



【材料 作りやすい分量】
 ジャガイモ 50g
 玉ねぎ 20g
 ツナ（水煮） 1/2缶
 油 小さじ1/2
 だし汁 適量
 砂糖 ひとつまみ
 しょうゆ 少々

【作り方】

- ① 野菜は茹でて 7mm 角に切る。
- ② 玉ねぎを油で炒め、ジャガイモ、汁を切ったツナ、だし汁を加えて煮て、砂糖としょうゆを加える。

かきたま汁



【材料 作りやすい分量】
 卵 1個
 焼きのり 適量
 だし汁 1と1/2カップ
 しょうゆ 少々
 水溶き片栗粉 少々

【作り方】

- ① 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら、細かくちぎった焼きのり、しょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ② 割りほぐした卵を少しずつ流し入れ、火が通るまで加熱する。

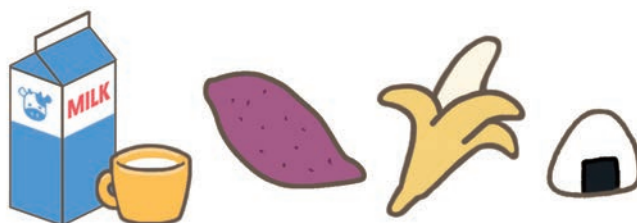
離乳完了期（生後 12 ～ 18 か月ごろ）

形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食物からとれるようになると、離乳の完了です。

1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。

手づかみ食べから自分で食べる楽しみを経験し、口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら一口量を覚えます。

食事のほかに、補食（間食）を必要に応じて 1～2 回与えます。乳製品や果物など、食事ではとりきれないエネルギーや栄養素を補うものにしましょう。



大人の食事から取り分けて離乳食を作ろう

取り分け離乳食とは

大人の食事を作っている途中で、調味する前や薄味のを子ども用に取り分け、やわらかさや、大きさを調整して離乳食を作ることです。取り分けをする時のポイントに気をつけるだけで簡単にできるので、離乳食後半から取り入れてみましょう。

取り分け離乳食のメリット

- ◆ 大人のメニューと同じ食材を使い、食材の無駄がなく、食品の種類や調理方法が多様になる。
- ◆ 調理時間の節約になる。
- ◆ 家族で一緒に食事ができる。
- ◆ 家族と同じ食事は「おいしさ」を共感し、食べ物への興味や食べる意欲を育てることができる。

取り分けのポイント

- 食材の選び方 …… 子どもが食べやすい食品を使う。
- 調理法 …… 取り分けしやすい調理法を選ぶ（みそ汁、煮もの、カレーなど）。
- 形 態 …… 食材の固さや大きさを、子どもの食べ方に合わせて調整する（きざむ、つぶす、とろみをつける、汁気を多くするなど）。
- 味付け …… 子ども向けの薄味で作り、大人用は後から味をたす（大人用には香辛料や薬味、酸味を加えることで薄味でもおいしく食べることができる）。

豚しゃぶサラダ (大人)



【材料 大人2人分】
豚ロース肉
（しゃぶしゃぶ用）
…………… 180g
＜野菜 例＞
にんじん…………… 1/4 本
もやし…………… 1 袋
またはキャベツ… 2～3枚
ごまだれ（市販品）等
…………… 適量
お好みで小ねぎ（小口切り）、
ミニトマトなど

【作り方】

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る（にんじんは短冊切りまたはいちょう切り、キャベツはざく切りにする）。
- ② 鍋に湯を沸かし、野菜を茹でて取り出す。その湯で豚肉も茹でる。
- ③ ②の野菜と豚肉を盛り付け、ごまだれをかける。お好みで小ねぎを散らしたり、ミニトマトを添える。

豚しゃぶサラダ (9か月ごろから幼児)



- ① 豚肉と野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② ①にごまだれなど調味料を少量加え、あえる。

ここで
取り分け

薄切り肉を食べやすくするコツ

加熱前に片栗粉をまぶすと肉の水分が抜けにくく、やわらかく仕上がる。

鮭と野菜の蒸し煮 (大人)



【材料 大人2人分】
 生鮭……………2切れ
 塩……………小さじ 1/5
 〈野菜 例〉
 玉ねぎ……………1個
 かぶ……………1個
 かぶの葉……………3本
 なす……………1本
 バター……………小さじ 1
 水……………70～80ml
 こしょう……………適宜
 お好みでミニトマト、
 茹でたブロッコリーなど

【作り方】

- ① 生鮭に塩をふる。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切る（玉ねぎは薄切り、かぶは皮をむいて1cm厚さのくし切り、葉は3～4cmに切り、なすは皮をむいて1cm厚さのいちょう切りにする）。
- ③ フライパンに玉ねぎを敷いて、その上に鮭をおく。
- ④ ③の周りにかぶなどお好みの野菜をおき、分量の水を加えて蓋をして最初は強火にし、沸騰してきたら中～弱火で蒸し煮にする。4分程度たったらかぶの葉を加え、さらに4分程度蒸し煮にする。
- ⑤ ④に火が通ったらバターを加え、全体にからませる。
- ⑥ 皿に盛りつけ、こしょうをふる。お好みでミニトマトや茹でたブロッコリーを添える。

鮭と野菜の蒸し煮 (9か月ごろから幼児)



- ① 鮭は1/4切れ程度を取り出して皮と骨をとり、食べやすくほぐす。
- ② 野菜も食べやすい大きさに切り、鮭とともに盛りつける。
※ 食べづらい場合、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ここで
取り分け

他の野菜を使ってアレンジ

大根……………皮を厚めにむき、食べやすい大きさに切る。
 キャベツ…葉を食べやすい大きさに切る。芯は食べにくいので除くか薄切りにする。
 ※この他、白菜やかぼちゃなどでアレンジができます。

野菜のみそ汁 (大人)

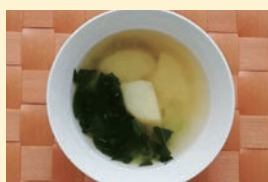


【材料 大人2～3人分】
 〈野菜 例〉
 ジャガイモ……………小1個
 玉ねぎ……………1/6個
 小松菜……………2本
 だし汁……………2カップ
 みそ……………大さじ 1

【作り方】

- ① ジャガイモは皮をむいて少し厚めのいちょう切り、玉ねぎは長さ1.5cm、幅5～10mmに切り、小松菜は1cm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁と玉ねぎを入れて火にかける。小松菜の茎、ジャガイモ、小松菜の葉の順に加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ みそを溶きながら加え、火を止める。

野菜のみそ汁 (9か月ごろから幼児)



湯またはだし汁を加えて味をととのえる
 (大人のみそ汁を作る時に、半分量のみそを入れた時点で取り分けてもよい)。

ここで
取り分け

手づかみ食べ

なぜ大切なの？

手づかみ食べは、生後9か月ごろから始まり、1歳過ぎの子どもの発育及び発達にとって、積極的にさせたい行動です。食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心や自らの意志で食べようとする行動につながります。



手のひらで押し込む



横から入れる



前から入れられる
→三本指でつまめる

手で口まで食べ物を運び、口でとり込む練習です。自分に合う一口量を覚え、自分で食べる準備をしていきます。

調理のポイント

- スティックにする … 野菜やパンなどをスティック状に切ると握りやすい。
- 焼き固める …… お焼きやお好み焼きなど、焼き固めることで、持ちやすくなる。
- 丸める …… ラップに包んで、茶巾にすると衛生的。のどに詰まらないよう、かじりとして食べられる大きさに。
- はさむ …… やわらかいものや粘着性のあるものは、パンにはさむと食べやすい。具は少なめに。

窒息事故に注意

- ◆ 一度にたくさんの量を詰め込んでしまうため、子どもの口に合った大きさ、固さの物を与えましょう。
- ◆ 食べ物を飲み込むまで目を離さないように注意しましょう。

野菜スティック



【材 料】
にんじん、じゃがいも、大根などの野菜

【作り方】

- ① 子どもが握ったときに少しはみ出す長さに野菜を切る。
- ② ①をやわらかく茹でる。
- ③ 少量のマヨネーズやみそなどをつけてもよい。

ポテトもち



【材 料】
じゃがいも……………40g
水……………小さじ1程度
片栗粉……………大さじ1/2
バター……………少々

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて、一口大に切り、耐熱容器に入れる。
- ② ①に水をふり、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約1分30秒加熱する。
- ③ ②を熱いうちにつぶし、片栗粉を混ぜて小判型にする。
- ④ フライパンにバターを溶かし、③を両面焼く。

たまごはん焼き



【材 料】
ごはん……………100g
卵……………1個
ちりめんじゃこ……………大さじ2
青のり……………小さじ1
バターまたは油……………少々

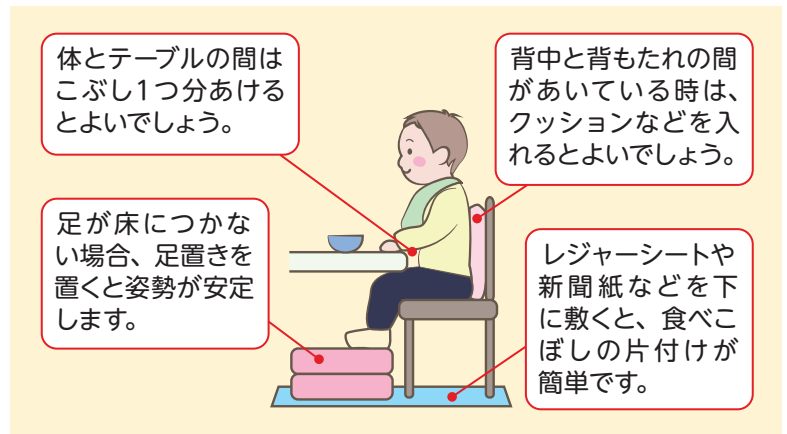
【作り方】

- ① ボウルに卵、ちりめんじゃこ、青のりを入れて混ぜ、ごはんを加えてさらに混ぜる。
 - ② フライパンに油を熱し、①を広げ入れ、両面焼く。食べやすい形状に切る。
- ※ スプーンですくいおとして、小判型に焼いてもよい。

机やいすの配慮

机やいすのサイズが合わないと、体が安定せず、食事に集中できなくなる原因になります。足がしっかり床につき、腕が自由に動かせるように、高さなどを配慮してあげましょう。

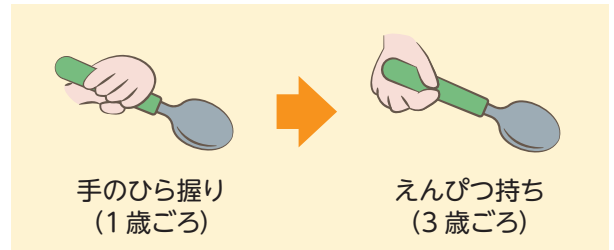
★食卓周辺だけでなくおもちゃを片付けてから食事にしたり、食事中はテレビを消すなど、子どもが落ち着いて食事ができる雰囲気を作ることも大切です。



スプーン食べ

手づかみ食べが上手になってくる15～18か月ごろから、スプーンやフォークなどの食具を使って食べ始めます。唇を使った食べ物とり込みや食べ物をすくう動きを練習しやすいスプーンから使ってみましょう。初めは食べこぼすことも多いですが、経験を重ねることで上手になっていきます。

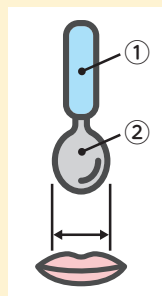
手の機能が未熟なうちは、手首のひねりや返しができず、スプーンの柄を手ひら全体で握る「手のひら握り」となります。手指の機能が発達してくると「えんぴつ持ち」ができるようになっていきます。



スプーンの選び方

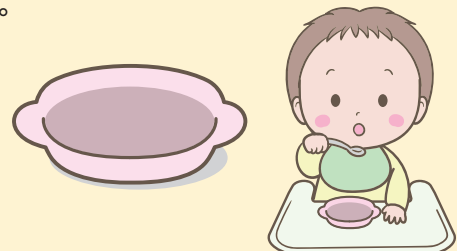
- ① 柄
 - ・握り持しがしっかりできる長さ(手幅の1.5倍程度)
 - ・握りやすいやや太めのもの
- ② ボール
 - ・口幅の2/3以下くらいの幅
 - ・先がとがっていないもの

※口に入る部分をボールといいます。



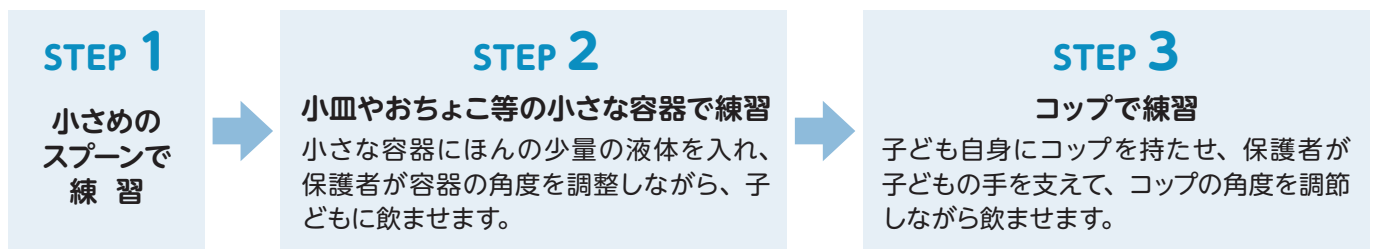
スプーンで食べる時の食器の選び方

食器の縁に立ち上がりがあると食べ物が乗せやすくなります。



コップの練習

コップの練習は子どもの発達により様々ですが、離乳食に慣れてきた7～8か月ごろから始めると良いでしょう。コップは口元が見える透明のコップがおすすめです。



食に関する講座・情報 ～乳幼児～

離乳食を始める前・
始めたばかりの方



講座・予約制

離乳食講習会

生後5～8か月ごろまでの離乳食のすすめ方や作り方を紹介します。



詳しくはこちら

9か月から
1歳6か月児の方



講座・予約制

離乳食から幼児食へのすすめ方

離乳食後期以降のすすめ方や大人の食事からの取り分け方、手づかみ食べ等を紹介しします。



詳しくはこちら

講座に行けない方



区ホームページ

講習会動画と レシピ動画



講習会
動画



レシピ
動画

▲講習会テキストも
ご覧いただけます

区ホームページ

離乳食から幼児食へのすすめ方

講座で紹介する内容や
レシピを公開！



レシピ動画もあります

離乳食や幼児食のお悩み

身長や体重の計測と
あわせて相談したい

一部予約制

育児相談 出張育児相談

健康福祉センターや地域の集会所等で行っています。また、相談だけの場合、オンライン相談もあります。



詳しくはこちら

量の目安や食材の
大きさなどを
確認したい

予約制

食育ひろば

児童館で、食品サンプルを見ながら、食事量の目安やすすめ方をお話しし、質問にもお答えします。



詳しくはこちら

電話で相談したい



電話食事相談

各健康福祉
センターへ



親子で食べられる・作れるレシピ

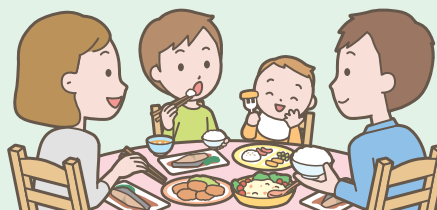
区ホームページ

おすすめ簡単レシピ

2歳ごろから食べられるレシピや小学校低学年のお子さんと一緒に作るときのお手伝いポイントなども載っています。



詳しくはこちら



令和6年4月1日現在の情報です。

食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意

乳幼児期は、食品をかみ砕く力や飲み込む力が未発達です。以下のことに注意しましょう。

- ◆成長段階に応じて軟らかく調理し、食べやすい適切な大きさにつぶす、切るなどする。
- ◆食品を口に入れたまま泣いたり歩いたりすると危険。食べている時は姿勢を良くし、食べることに集中させ、子どもの様子を注意して見ているようにする。
- ◆食後すぐに寝かせない。
- ◆ミニトマトやブドウなど球状の食品は、食べ慣れてきても4等分する、軟らかく調理するなどしてよくかんで食べさせる。
- ◆豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は、5歳以下の子どもには食べさせない。



詳しくはこちら