

# 離乳食づくりをはじめる前に知っておきたいこと



## 裏ごしする



かたい食材は茹でて軟らかくすると裏ごししやすくなります。

## つぶす



5～6か月頃では、食品を軟らかく茹でた後、すり鉢とすりこぎ、裏ごし器、すりおろし器などを使ってつぶします。  
スプーンの背でつぶしてもOK。  
7～8か月頃になったらフォークなどで粗めにつぶしてもよいでしょう。  
ラップで包んで手でつぶすのも、調理器具を洗う手間が省けます。

## とろみをつける



パサつく食材を食べやすくします。大人が食べる時よりもゆるめに仕上げるのがコツ。

- ①片栗粉を水で溶いておく。(片栗粉：水＝1：3)
- ②とろみをつけたい料理の煮汁を沸騰させる。
- ③煮汁をかき混ぜながら①を少しずつ回し入れる。
- ④再度沸騰させて片栗粉に火を通す。

## ゆでる



根菜やいも類などの硬い食材は水から茹で、魚や肉、葉野菜などは沸騰してから茹でます。  
麺類は細かく折って、味噌濾しに入れて茹でると便利です。

## 切る・刻む



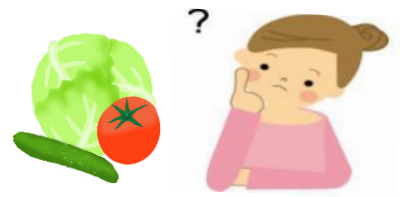
葉野菜は、筋が残っていると食べにくいので、細かく刻みます。



## すりおろす



生野菜、乾物、冷凍保存したものをすりおろして使います。

# 与えて大丈夫？ 月齢別食材（野菜）の目安



月齢	食材（野菜）
<b>初期</b> (生後5～6ヶ月頃)	かぼちゃ・かぶ・にんじん・ だいこん・トマト（皮と種を除く） 徐々に ※ <u>ほうれんそう・キャベツ・</u> <u>はくさい・こまつな・チンゲンサイ・</u> たまねぎ・ブロッコリー（つぼみの部分） 
<b>中期</b> (生後7～8ヶ月頃)	なす・きゅうり・ピーマン・ カリフラワー・ねぎ・ いら・アスパラガス・はくさい（固い部分OK） レタス（ゆでたほうが食べやすい）
<b>後期</b> (生後9～11ヶ月頃)	もやし（ひげ根は取り除く）・ほうれんそう（茎もOK） こまつな（茎もOK）・チンゲンサイ（茎もOK） ・ブロッコリー（茎もOK） れんこん （厚みがあるとかみにくい場合があり、薄く切ったり、 つぶしたりすると食べやすい）  ※食物繊維の多い野菜以外は、軟らかく 煮れば、ほとんどの野菜を使うことができる。
<b>完了期</b> (生後12～18ヶ月頃)	ごぼう・しいたけなどのきのこ類   ※食物繊維の多い野菜以外は、軟らかく 煮れば、ほとんどの野菜を使うことができる。

参考資料（厚生労働省 授乳・離乳の支援ガイド 実践の手引き）



上記の表は目安です。  
赤ちゃんのペースに合わせてすすめてください。

1年かけて、ゆっくりすすめていきましょう。

