



<目標> 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきます。
 上下2本の前歯が生えそろう時期。前歯でかみ切り、歯ぐきでつぶす練習を！
手づかみ食べのメニューも取り入れ、自分で食べる意欲を育てていきましょう！
 家族と一緒に食事をとる楽しさを体験していきましょう。

<固さの目安> 弾力のあるバナナくらいの固さで、**歯ぐきでつぶせる程度**
 軟らかく煮たものはつぶさないで、手づかみがしやすい形であげましょう。

<味付けの目安> だし汁を中心に大人より薄めの味つけ。しょうゆ、食塩、砂糖に加えて
 少量のケチャップ、マヨネーズも使えます。

<量の目安>

1 回 あ た り の 目 安 量	穀類	(g)	※全がゆ 90~軟飯 80
	野菜・果物	(g)	30~40
	魚	(g)	15
	または肉	(g)	15
	または豆腐	(g)	45
	または卵	(個)	全卵1/2
	または乳製品	(g)	80

♪ お子さんの食欲や成長・発達に合わせて量や固さを調整しましょう。

♪ 遊び食べが始まるお子さんもいます。食事に30分以上かかったり、遊び食べが始まったら食事を終わらせたほうがよいでしょう。

♪ うどん・食パンの目安量
 ・うどん1/4玉~1/2玉
 ・食パン8枚切り1/3枚~1/2枚
 (おかゆのエネルギーをもとに算出)

※「全がゆ(5倍がゆ)」は、米1：水5で炊いたものです。

「軟飯」は、米1：水2~3で炊いたやわらかめのご飯です。

※離乳食のあとに、母乳または育児用ミルクをあげますが、量は徐々に少なくなってきました。

<ポイント>

★離乳食からの栄養がメインになってくるので、

- ①「主食(ご飯、パン、めん類など)」
- ②「主菜(魚介類、肉類、大豆製品、卵など)」
- ③「副菜(野菜、果物など)」

のそろったお食事にしましょう。

★鉄が不足しやすくなる時期なので、赤身の魚や肉、レバー、小松菜、ほうれん草、納豆、木綿豆腐、きな粉、ひじきなども使いましょう。

★コップの練習を楽しみながら始めましょう。(無理強い、あせりは禁物です。)

食後にお水やお茶を飲む習慣を作っていきます。



ごまえ子育ておっと
 キャラクター
 「えだまめ王子」

最初に使うコップは、口の小さな
 おちよこのようなものを選び、ほんの
 少の水を入れて、練習していきましょう。

傾け具合が難しい時はガラスのコップを使うと
 中身が見えるので調節しやすいです。

メニューの紹介

☆青菜のごま和え

<材料>

青菜(葉のみ)	10g
すりごま(白)	少々
しょうゆ	数滴
だし汁(または水)	少量

10g … 軟らかくゆでて水にとり、水気をしぼって細かく切る

<作り方>

- ① ボールに全ての材料を入れて和える。(だし汁などを加えてしっとりさせると食べやすくなります。)

☆キャベツ入りハンバーグ

<材料>

豚ひき肉	15g	
キャベツ	10g	… みじん切り
ゆでた青菜	5g	… みじん切り
パン粉	小さじ1	
バター（またはサラダ油）	少々	



<作り方>

- ① ボールやビニール袋にバター以外の材料を入れてよく混ぜ、小さくまとめる。
- ② テフロン製のフライパンにバターを熱し、①を両面色よく焼く。

☆ツナ缶のおやき

<材料>

ツナ缶(水煮)	15g	… ほぐす
じゃがいも	小1/2個(50g)	… 皮はむき、1cm厚さに切り、水にさらす
たまねぎ	10g	… みじん切り
小麦粉	小さじ1	← なくてもOK
バター（またはサラダ油）	少々	

<作り方>

- ① 耐熱皿にじゃがいも、玉ねぎを広げてラップをし、電子レンジで約3分加熱し、つぶす。
- ② ①にツナ缶、小麦粉を入れて混ぜ、子どもが手持たせしやすい形にまとめる。
- ③ テフロン製のフライパンにバターを熱し、②を両面色良く焼く。

♥ お買い物に行けない時に役立つのが「缶詰」です。
7・8か月以降、生の「鮭」「まぐろ」「かつお」に慣れてからは
「鮭缶」「ツナ缶」もOK!

♥ 「じゃがいも」のかわりに「さつまいも」「かぼちゃ」「里芋」、
「ツナ缶」のかわりに「鮭缶」「しらす干し」にすればレパートリーも広がります。



かぼちゃ



☆お魚のみぞれあん

<材料>

魚の刺身	1～2切れ	… 片栗粉をまぶし、ゆでる
片栗粉	少々	
大根（またはかぶ）	15g	… すりおろす
だし汁	大さじ1～	
しょうゆ	少々	
片栗粉	少々	

<作り方>

- ① 鍋に大根、だし汁、しょうゆ、片栗粉を入れて火にかけ、とろみをつける。
- ② 器に魚を盛り、①のみぞれあんをかける。

♥ お魚はゆでないで、小麦粉をつけて少量の油で焼いてもOK。
♥ 「みぞれあん」を作るのが大変な時は、なくてもOK。
「みぞれあん」のかわりにケチャップも9か月からは使えます。
ケチャップとヨーグルトを同量混ぜ合わせた「オーロラソース」もおすすめ。

