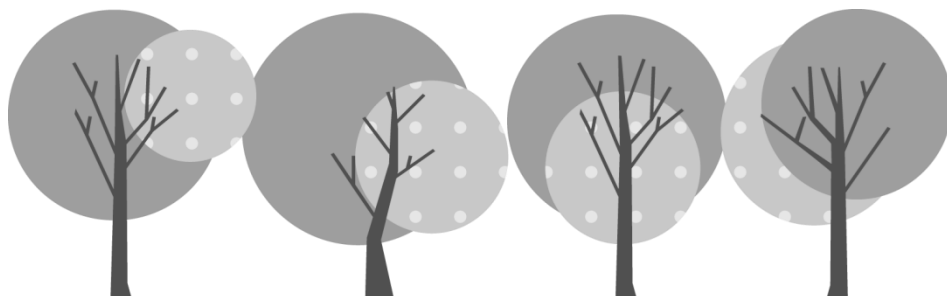
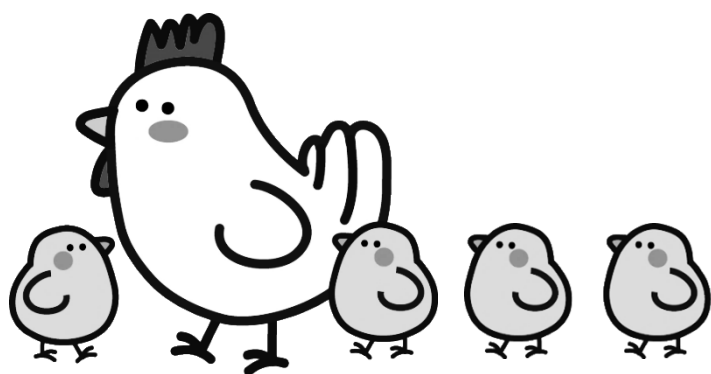
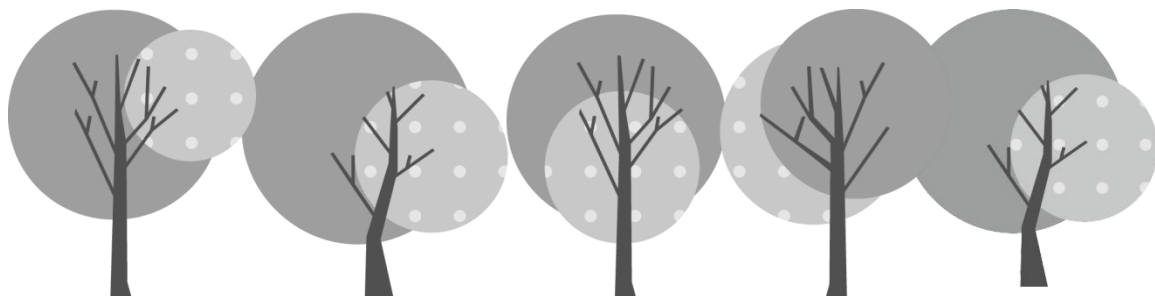


# ぴよぴよ教室



塩尻市役所 健康づくり課

# 目次

## 赤ちゃんの体について

赤ちゃんの一日の過ごし方 .....	1~2
のびのび楽しく！親子体操 .....	3
体をつかった遊び .....	4
こんな遊びもあります .....	5

## 赤ちゃんの歯について

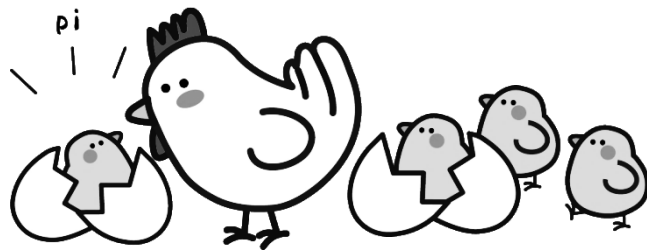
かわいい歯が生えてきます♪ .....	6
食べる機能の発達は？！ .....	7

## 赤ちゃんの食事について

7か月児の食事について .....	8
離乳食作りのポイント、7か月児のからだ .....	9
知ってらくチン！離乳食 調理のテクニック .....	10
簡単！取り分け離乳食メニュー例 .....	11~17

## その他

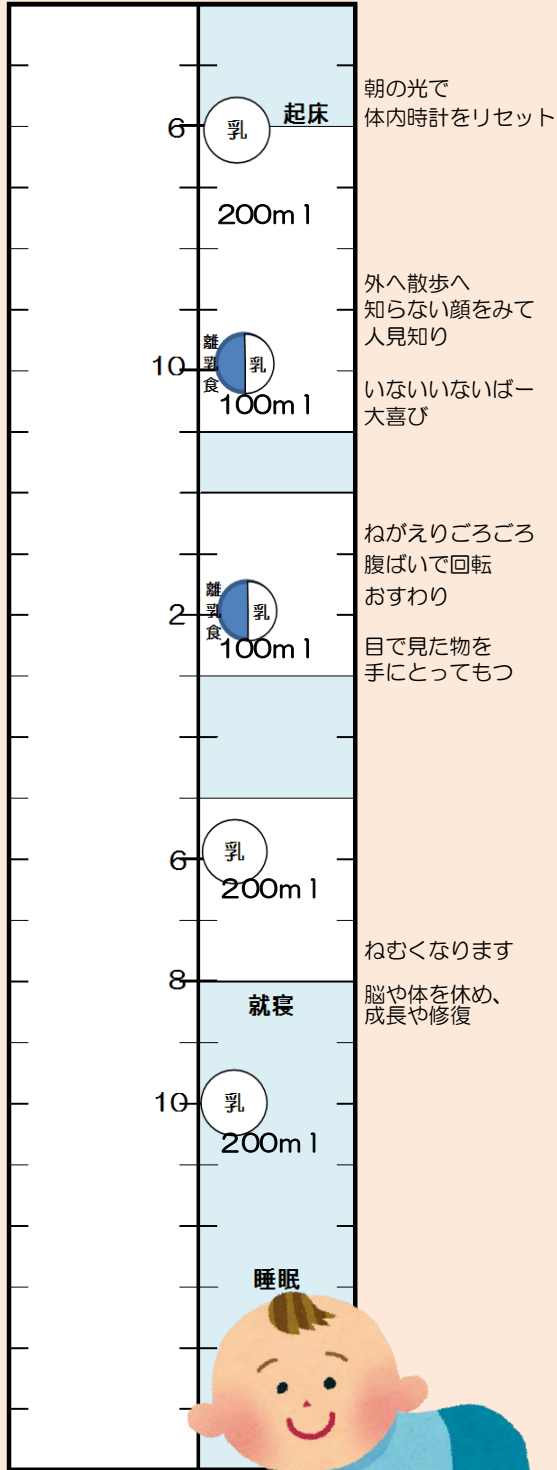
お問い合わせについて .....	18
------------------	----



# 赤ちゃんの1日の過ごし方

## 生活リズム表

7か月の赤ちゃんの  
1日の生活リズム



### 起床

生活リズムは、朝、起こして作っていきます。朝6時ごろにはカーテンをあげ、明るい光を浴びさせましょう。朝の光を浴びることで、15～16時間後に眠りを誘うホルモンがでます。オムツを替えるなど、皮膚の刺激、声の刺激音の刺激を一緒に与えてあげましょう。



### 食事

2回の離乳食を、毎日同じ時間にする事でお腹がすく間隔が作られます。3回食に慣れたころには、大人と同じ時間になるよう、リズムを作っていきます。

### 遊び

季節や天気にもよりますが、1日1回、1時間程度、外気浴をするとよいでしょう。見たり、聞いたり、触れたりすることで、得られる快の体験が、お子さんの欲求を育てていきます。

### 昼寝

生後6ヶ月頃からは午前・午後1回ずつ、1歳過ぎて体力がついたら午後1回が目安となります。昼寝の時間がずれたり、長すぎると1日のリズムが狂いやすいので注意しましょう。





### 寝る時間と睡眠の工夫

夜の睡眠中に成長ホルモンがでて、脳や体を休め、修復し、成長させます。  
成長ホルモンは午後 8 時頃出始め、午前 1 時頃がピークになります。午後 8 時頃には電気を消して暗く静かな環境を作り、眠りにつかせることが体の成長を支えます。

夜遅く帰宅したお父さんが、赤ちゃんとお遊びたい気持ちはよく分かりますが、大人が楽しそうにしていると、赤ちゃんもなかなか寝ないものです。ご家族みんなで協力し、赤ちゃん中心の生活をこころがけましょう。

生活リズムは、体や脳の成長発達の基盤となります。  
しかし、赤ちゃんの力だけではうまく作ることが出来ません。  
生活リズムを作るには、大人の助けが必要です。



## ハイハイをする準備ができました

このころの赤ちゃんは、気になったものに手を伸ばし、自分の欲求で動こうとする意欲的な姿が見られます。

ハイハイは腕や背中中の筋肉を育てます。お母さんもハイハイの姿勢をしてみると、首から背中にかけて筋肉の張りを感じますね。  
ハイハイによって腕や背中中の筋肉を育てていけるのです。



- この期間だけはハイハイが出来る環境を作ってあげてください。遠くのものを見たいという欲求からつかまって立ち上がり、視線を高くしようとしています。  
できるだけ、たくさんハイハイが出来る空間を作りましょう。
- 靴下を脱がせることで、足の指をしっかりと使ってハイハイをします。  
転ばないように歩くバランス感覚を養い、外反母趾を防ぐことにも繋がります。

# のびのび楽しく！親子体操

お父さんもお母さんも一緒に歌いながら親子で楽しく遊びましょう。  
マッサージをしたり、やさしく揺らしてもらうなど普段はとらない姿勢をとることで、感覚と運動能力が少しずつ身についていきます。

## あいさんとこっつんこ

1. 赤ちゃんは上下のリズムが大好きです。  
リズムに合わせて上手にはずませてあげましょう。
2. 目を見つめながら顔と顔を近づけてこっつんこしましょう。だんだんこっつんこしてくれるようになります。  
しっかりものを見る力がついてきます。



### <おつかいありさん>

①あんまりいそいで こっつんこ  
ありさんとありさんと こっつんこ  
あっちいって ちょんちょん  
こっちきて ちょん

②あいたたごめんよ そのひょうし  
わすれたわすれた おつかいを  
あっちいって ちょんちょん  
こっちきて ちょん



## あたま・かた・ひざ・ポン！

歌いながら、お子さんの体を優しく触ります。循環がよくなり落ち着き、目が合うようになります。また、手・足・指などの位置感覚が分かるようになります。

ほっぺやおなか、おしりなど、部位を変えて歌っても楽しいですね♪

### <あたま・かた・ひざ・ポン>

あたま かた ひざ ポン

ひざポン ひざポン

あたま かた ひざ ポン

目・耳・鼻・口



# 体をつかった遊び

## ラッコでゆらゆら

ママは赤ちゃんを胸に抱っこして、あお向けに。赤ちゃんの体を両手で支えながら、「ゆらゆら～」とラッコが水に浮いているようなイメージで、ゆっくり体を左右に揺らしてみてください。



## ママの脚すべい台

ママがひざを立てて座ります。赤ちゃんを後ろ向きにして、脇の下に抱えながらママのひざから足先に向かって、スルスルとすべらせていきます。慣れてきたら、ママが椅子などに座って、距離を長くしてもいいかもしれません。

## はいはいで追いかけて

ママが赤ちゃんと一緒にハイハイをしながら、追いかけて。赤ちゃんがママを追いかけて、ママが赤ちゃんを追いかけて。わざとバタバタと音を出して追いかけると、赤ちゃんもあわてた様子で喜びます。



# こんな遊びもあります

## ●鏡を使って、お口やお鼻を見てみよう●

- ①鏡（できれば全身が映る大きな鏡）の前でお母さんが大きく口をあけて、「あー」「いー」などと発音をします。うまく赤ちゃんもものまねができるかな？



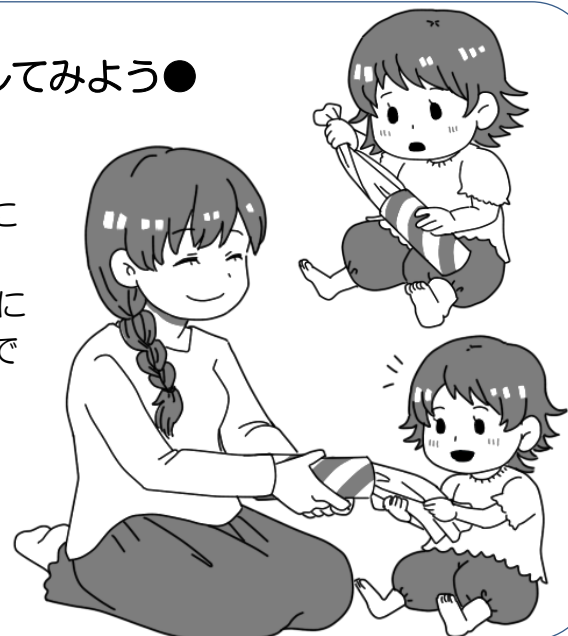
- ②赤ちゃんにお母さんの顔を見せ、「お鼻」「お口」などと言いながら、お母さんの鼻や口をさわらせて教えます。次に鏡を見せながら、赤ちゃんに自分の鼻や口をさわらせてみます。



## ●筒の中のハンカチを引っ張り出してみよう●

- ①トイレットペーパーやラップの芯の中にハンカチやリボンなどを入れ、赤ちゃんにひっぱり出させます。ラップの芯が長い場合は、20cmくらいに切ります。片手で筒を押さえ、反対の手でハンカチやリボンを引っ張るのは、赤ちゃんにとって高度な作業です。

- ②できないときは、お母さんが筒の片側を押さえてあげましょう。

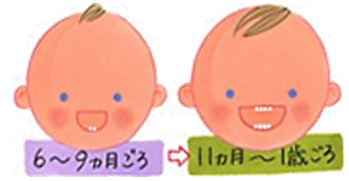


毎日のふれあいが、赤ちゃんとの遊びの基本です。親子で楽しみながら、ふれあうことを大切にしましょう。

# かわいい歯が生えてきます♪

## 乳歯がそろそろ顔をだしてきます！

- ・生後6ヶ月頃から歯が生え始めます。  
3歳ぐらいまでに乳歯は全部で20本生えそろういます。
- ・生える時期、順番、位置は個人差があります。  
(1歳を過ぎて生えてこない場合は、歯科医院で診てもらいましょう)



\* 生後6ヶ月頃から下の前歯2本が生え始めます

## 仕上げ磨きを始めましょう！

- ・歯が生えそろってから、慌てて仕上げ磨きをしようと思ってもなかなか上手いきません。遊びながら、親子で沢山スキンシップをとり少しずつ慣れさせていきましょう！



ほっぺ・唇・舌・あご・歯ぐきなどいろいろな場所を触って見ましょう！

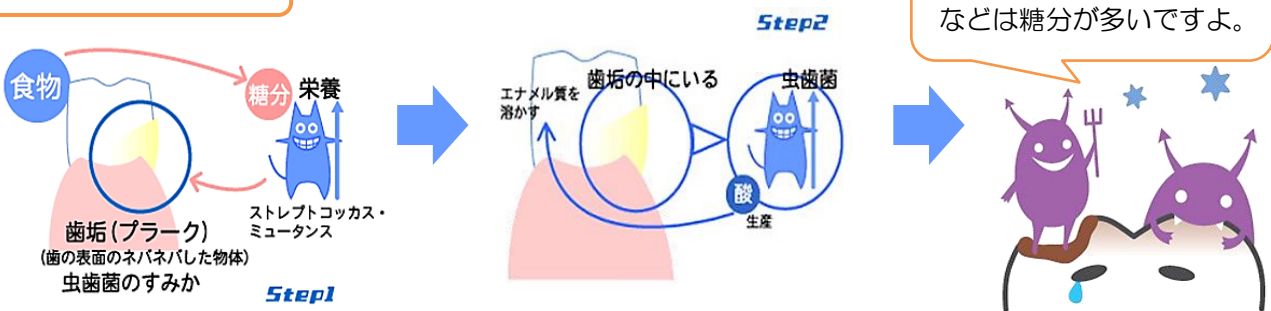


## むし歯にならないために！

### ★ダラダラ食いはやめましょう!!

- ・生活習慣を整え、食事・間食の回数と時間を決めましょう！
- ・砂糖の多いものや、酸性の強いものを習慣的に摂らないようにしましょう。
- ・大人が使用した食器類、歯ブラシは赤ちゃんとは共有しないようにしましょう。

### むし歯の成り立ち



### ★お母さんへのアドバイス

- ・赤ちゃんを寝かせた体勢でお口の中をみるようにしましょう。
- ・口腔ケアは、家族みんなで心がけましょう。
- ・家族が楽しく歯みがきしている様子を見せましょう。
- ・歯も生えて、お口の中のケアに慣れてきたら、歯みがきスタート！しかし、『無理は禁物です!!』



# 食べる機能の発達は?!

## \* 5・6ヶ月頃

◎口唇を閉じて飲み込むことをしています!

- ・ゴックンの練習をしています。
- ・舌は前後に動かだけで、舌で口の奥に運んでゴックンします。

ゴックン!



### ポイント

- ・食べ物を飲み込める位置まで運ぶ練習をしています。離乳食を上唇や上あごに押し付けたり、擦り付けないように気をつけましょう!
- ・スプーンは赤ちゃんのお口の大きさに合わせ、口あたりがやさしく、浅いものを使いましょう。

## \* 7・8ヶ月頃

◎スプーンを口につけるとお口を開けることができます!

- ・離乳食を口の奥までスプーンに入れてしまうと、つぶさずに飲み込んでしまいます。スプーンにのせて、上唇でこすりとれるようにしましょう。
- ・舌は前後・上下にも動き、上あごと舌でつぶせるようになります。



### ポイント

- ・座って食べられるようになる、姿勢づくりが必要です。
- ・口を閉じて『ゴックン』できる。
- ・食べ物を口に運び唇が閉じたら、水平にスプーンを引き抜きます。



## \* 9~11ヶ月頃

◎お口を閉じてモグモグすることができていきますよ!

- ・少し硬い食品は上下奥の歯ぐきを使いすりつぶせるようになります。
- ・舌は前後・上下・左右にも動くようになり、噛む(つぶして唾液と混ぜる)事ができるようになります。



### ポイント

- ・食べる時は、足が床や椅子の補助版につくことで姿勢が安定し舌やあごに力が入り、噛む機能が発達します。
- ・上下前歯を使いかじりとれるようになります。
- ・手づかみ食べをしたい気持ちを尊重してみましょう。



### ★コップなどの使用

上下唇で食器を挟むことができ、上唇が濡れるようになったらトレーニングを始めてみましょう!



- ◎ 何事も個人差がありますので、慌てずにすすめていきましょう!!
- ◎ 子育ては、家族みんなです!!

# 7か月児の食事について

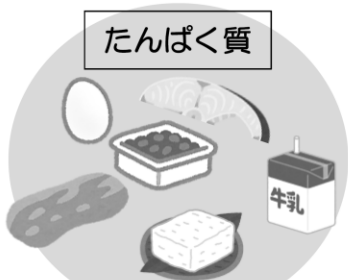
赤ちゃんの体の中で『消化酵素』を増やすことができる時期です

これから大きくなっていくために色々な物を食べないといけません

→食品で訓練します

たんぱく質の食品を体験します

離乳食 …〔①たんぱく質食品〕 + 〔②野菜等〕 + 〔③おかゆ〕



たんぱく質

からだをつくるもとになる  
血や筋肉になるもの



野菜

からだの調子を整え、  
細胞を正常に増やす



穀類

からだを動かす  
エネルギー源

1回目				
①たんぱく質食品 (どれか1つ使います)				
魚 白身魚 赤身魚	肉 鶏ささみ	大豆製品 豆腐 納豆	卵	乳製品 チーズ ヨーグルト
10~15g	10~15g	30~40g	卵黄1~ 全卵1/3	50~70g
②野菜等				③おかゆ
緑黄色 野菜	淡色 野菜	海藻	果物	穀類
ほうれん草 にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ かぶ 大根 玉ねぎ	わかめ等	りんご等	全がゆ
10~20g		1日3g	1日30~40g	50~80g

2回目				
①たんぱく質食品 (どれか1つ使います)				
魚 白身魚 赤身魚	肉 鶏ささみ	大豆製品 豆腐 納豆	卵	乳製品 チーズ ヨーグルト
10~15g	10~15g	30~40g	卵黄1~ 全卵1/3	50~70g
②野菜等				③おかゆ
緑黄色 野菜	淡色 野菜	海藻	果物	穀類
ほうれん草 にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ かぶ 大根 玉ねぎ	わかめ等	りんご等	全がゆ
10~20g		1日3g	1日30~40g	50~80g

## 1日のうちのどの時間がいいの？

### スケジュール例

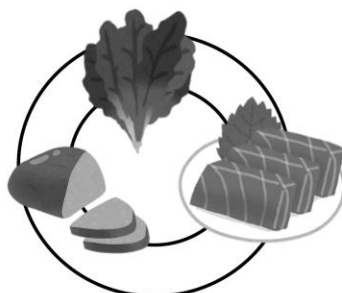
= 離乳食100ml

= おっぱい100ml

回数	①	②		③	④	⑤
時間	6:00 起床 + おっぱい	10:00 離乳食 + おっぱい	ねんね	14:00 離乳食 + おっぱい	18:00 おっぱい	20:00 就寝
			ねんね			
						22:00 おっぱい

# 離乳食作りのポイント

- ・形態の目安は、「舌でつぶせる固さ」、3～5ミリ角の大きさにします。
- ・いきなり大きさや固さを変えず、だんだん慣らしてあげます。
- ・口の中でつぶした食べ物をひとまとめにしやすいようにとろみをつけるなどの工夫をします。
- ・鉄分を意識して食材を選びます。（赤身の魚・肉、色の濃い野菜など）
- ・味付けは9か月～
- ・乳児ポツリヌス症の恐れがあるため、はちみつと黒砂糖は満1歳をすぎるまであげない。



鉄分を意識した食材選びを！

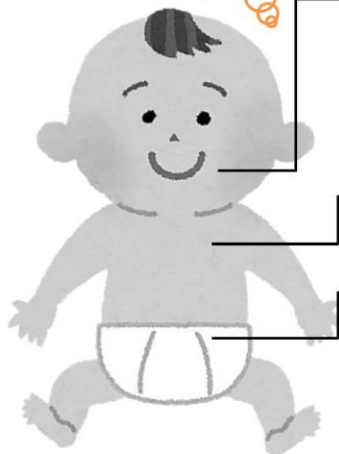


満1歳まであげない！

## 7か月児のからだ

しっかり目覚めていると  
胃腸もよく働くよ♪

昼間の方がよく動くよ



自律神経で調節されている

### 1 □と舌

舌が上下にも動くようになります  
↓  
軟らかいものを舌と上あごでつぶせる

### 2 胃…大きさは200ml

### 3 小腸

たんぱく質と脂肪の消化酵素が多くなります

《味覚》

本能で好きな味

学習によって覚える味

甘味  
うま味

苦味・酸味

学習するとエスカレートする味

塩味



お配りしている『～大人も一緒に楽しめる～離乳食の基本』に月齢別の食材一覧や、とり分け離乳食など役に立つ情報が掲載されています。

是非、参考になさってください。



# 知ってらくチン! 離乳食♪ 調理のテクニック

## フリージング

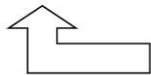


スープやだし汁、おかゆなどの液体は、冷ましてから製氷皿で凍らせたり、ラップに包んで凍らせて保存すると便利です。

製氷皿で凍らせた“だし1回分”を、ファスナーつきの袋に入れて保存します。空気に触れないようにするのが保存のポイントです。



おかゆも1回分で包んで凍らせておけば、使いきりでとっても便利!



## ベビーフードを上手に活用

\*薄味・やわらかさのお手本に\*



### 離乳食の基本は薄味です

ベビーフードに使われている塩分は最高で0.5%  
(食事100gに対して塩分0.5g)  
薄味加減の参考になります。

月齢表示のあるベビーフードでは、月齢に適した大きさ・やわらかさの参考にもなります。

\*手作りの離乳食とうまく組み合わせて\*



• 同じ味付けの繰り返しになりやすい離乳食。とろみをつけたり、おかゆと混ぜたり…。変化をつけるとグッと食べやすくなります。

• 調理済みのレトルトタイプ。「野菜をプラス」のちょっとした手間で栄養バランスもグッと良くなります。足りない栄養を補いたいときにもオススメ。

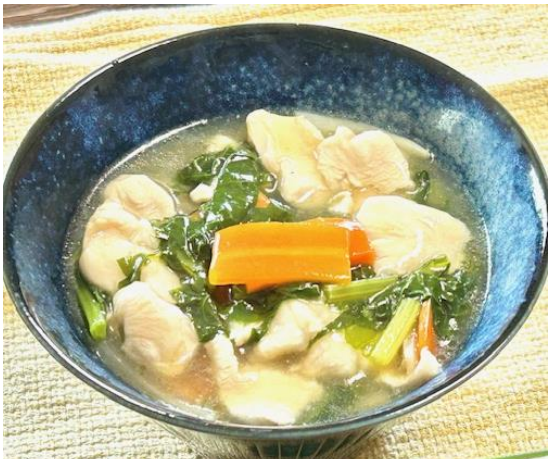
• ボソボソした野菜などには『ホワイトソース』をかけると、なめらかになって食べやすくなります。




ベビーフードにはいろんな情報がぎっしり!!  
必ずラベルを確認しましょう。

# ～簡単！取り分け離乳食メニュー例～

## 1. 鶏ささみと小松菜のあんかけうどん

大人のごはん	離乳食（1回分）
<p>【材料】（2人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ゆでうどん……………2玉</li> <li>大根……………50g</li> <li>人参……………1/4本</li> <li>しいたけ……………2個</li> <li>小松菜……………3株（100g）</li> <li>鶏ささみ……………2本</li> <li>片栗粉……………大さじ1と1/2</li> <li>だし汁……………3カップ</li> <li>しょうゆ……………大さじ1</li> <li>みりん……………大さじ1</li> <li>ごま油……………大さじ1/2</li> <li>塩……………小さじ1/2弱</li> </ul> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 大根と人参は3cm 長さの短冊切りに、しいたけは薄切りにする。</li> <li>② 小松菜は葉を3cm 幅に切り、茎は2cm 幅の細切りにする。</li> <li>③ 鶏ささみは5mm 厚のそぎ切りにして片栗粉をまぶす。</li> <li>④ 鍋に昆布だし汁と①を入れて、沸騰したら②を入れて <b>十分にやわらかくなるまで煮込む。</b></li> <li>⑤ ③を加え、火が通るまで煮る。</li> <li>⑥ ⑤にしょうゆ、みりん、ごま油を加えて、塩で味を調える。</li> <li>⑦ うどんを茹で、水気をきって器に盛り、⑥をかける。</li> </ol>	<p><b>7～8か月頃</b></p> <p>【材料】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⑦でゆでうどん（分量外）……………1/4玉</li> <li>※以下は大人用の作り方で⑤まで完成したものを取り出す</li> <li>大根、人参、鶏ささみ……………各1切れ</li> <li>小松菜（葉の部分）……………4切れ</li> <li>煮汁……………大さじ3</li> </ul> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① うどん、大根、人参、小松菜の葉先、鶏ささみを分量外の水で、舌でつぶせる固さになるまで煮る。</li> <li>② やわらかくなったら取り出して、それぞれみじん切りにして、煮汁と合わせる。</li> </ol>
	<p><b>9～11か月頃</b></p> <p>【材料】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⑦でゆでうどん（分量外）……………1/3玉</li> <li>※以下は大人用の作り方で⑤まで完成したものを取り出す</li> <li>大根、人参、しいたけ、鶏ささみ…各2切れ</li> <li>小松菜（葉の部分）……………各6切れ</li> <li>煮汁……………大さじ4</li> <li>しょうゆ……………少々</li> </ul> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① うどんをさらにやわらかくなるまで茹で、1～2cm 程度に切る。しいたけと鶏ささみはみじん切りにして、大根、人参は5mm 角くらいに刻む。</li> <li>② ①に煮汁としょうゆを入れ、混ぜ合わせる。</li> </ol>
	<p><b>12～18か月頃</b></p> <p>【材料】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⑦でゆでうどん（分量外）……………1/2玉</li> <li>※以下は大人用の作り方で⑤まで完成したものを取り出す</li> <li>大根、人参、しいたけ、鶏ささみ…各3切れ</li> <li>小松菜（葉の部分）……………各8切れ</li> <li>煮汁……………大さじ5</li> <li>しょうゆ、ごま油……………少々</li> </ul> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① うどんをさらにやわらかくなるまで茹で、2～3cm 程度に切る。しいたけと鶏ささみは粗みじん切りにして、大根、人参は8mm 角くらいに刻む。</li> <li>② ①に煮汁としょうゆ、ごま油を入れ、混ぜ合わせる。</li> </ol>

## 2. ツナじゃが【ぴよぴよ教室 試食】


大人のおかず	離乳食（1回分）
<p><b>【材料】（2人分）</b>            じゃがいも……………2個            玉ねぎ……………1/2個            人参……………1/2本            ツナ水煮缶……………1缶            サラダ油……………大さじ1/2            だし汁……………1カップ            砂糖……………大さじ1            しょうゆ……………大さじ1            酒……………大さじ1</p> <p><b>【作り方】</b>            ① じゃがいもは6等分、玉ねぎはくし切り、人参は乱切りにする。            ② 鍋にサラダ油を熱し、①を炒めて、火が通ったら、ツナ水煮缶とだし汁を加えて柔らかくなるまで煮る。            ③ やわらかくなったら、砂糖、しょうゆ、酒で味つけし、汁気がなくなるまでゆっくりと煮る。            ④ 器に盛りつけて完成。</p>	<p><b>7～8か月頃</b></p> <p><b>【材料】</b>            だし汁……………カップ1/4            ※以下は大人用の作り方②で柔らかくなったものを取り出す            じゃがいも、玉ねぎ、人参…各1切れ            ツナ水煮缶……………小さじ1</p> <p><b>【作り方】</b>            ① じゃがいも、玉ねぎ、人参、ツナをザルに入れて、熱湯をかけて油を洗い流す（油抜き）。            ② 玉ねぎとツナは細かくみじん切りし、じゃがいもと人参は3～5mm角に切る。            ③ ②にだし汁を加えて舌でつぶせる固さになるまで煮る。</p>
	<p><b>9～11か月頃</b></p> <p><b>【材料】</b>            だし汁……………適量            ※以下は大人用の作り方③で味が染み込む前に取り出す            じゃがいも、玉ねぎ、人参…各1切れ            ツナ水煮缶……………小さじ1</p> <p><b>【作り方】</b>            ① じゃがいも、玉ねぎ、人参、ツナをザルに入れて、熱湯をかけて油を洗い流す。            ② じゃがいも、玉ねぎ、人参は5～7mm角くらいに切る。            ③ ツナは大きいかたまりがあればほぐす。            ④ ②、③を鍋に入れて、ひたひたになるくらいのだし汁を加える。歯ぐきでつぶせる固さになるまで煮る。</p>
<p>中期の消化機能では牛肉や豚肉などの脂身の多いものはまだ難しいため、ツナの水煮缶を使用したツナじゃがレシピを掲載しています。</p> <p>後期以降はツナ缶お肉に置き換えて、肉じゃがにしても、おいしく食べられます。</p>	<p><b>12～18か月頃</b></p> <p><b>【材料】</b>※大人用の作り方③で味が染み込む前に取り出す            じゃがいも……………2切れ            玉ねぎ、人参……………1切れ            ツナ水煮缶……………小さじ1            煮汁…適量      だし汁 or お湯…煮汁の2倍量</p> <p><b>【作り方】</b>            ① じゃがいも、玉ねぎ、人参、ツナをザルに入れて、熱湯をかけて油を洗い流す。            ② じゃがいも、玉ねぎ、人参は7～8mm角くらいに切る。            ③ ツナは大きいかたまりがあればほぐす。            ④ ②、③の材料を鍋に入れて、2倍量の湯で薄めた大人用の煮汁を加えてやわらかくなるまで煮る。</p>

- ★ カレーやクリームシチューなどからも取り分け離乳食を作ることができます。
- ★ カレーはルーを入れる前に取り出しましょう。
- ★ 市販の赤ちゃん用のホワイトソースのもとを使用すれば、簡単にクリームシチューにアレンジすることができます。


### 3. ほうれん草と鶏肉のごま和え

大人のおかず	離乳食（1回分）
<p><b>【材料】（2人分）</b>            ほうれん草……………200g            人参……………30g            鶏ささみ……………1本(50g)</p> <p>&lt;調味料&gt;            白すりごま……………大さじ2            めんつゆ……………大さじ2            (2倍希釈)            砂糖……………小さじ1</p> <p><b>【作り方】</b>            ① ほうれん草は沸騰した湯で茹でて、冷水にとる。しっかりと水気を取り、食べやすい大きさに切っておく。            ② 人参は離乳食用を1cm程度の輪切りにして、大人用は千切りにする。  <u>十分にやわらかくなるまで茹でる。</u>            ※大人用は火が通ったら取り出す。            ③ ささみは観音開きにして茹でて、食べやすい大きさに切っておく。            (ラップをして電子レンジで加熱しても良い)            ④ 調味料をあらかじめ混ぜておき、ほうれん草、人参、ささみと和える。</p>	<p><b>7～8か月頃</b></p> <p><b>【材料】</b> ※大人用の作り方④の前に取り出す            ほうれん草(葉の部分)・10g      人参……………5g            鶏ささみ……………5g      だし汁……………50ml            水溶き片栗粉……………適量</p> <p><b>【作り方】</b>            ① ほうれん草、人参は3～5mm角に切り、鶏ささみはすりつぶす。            ② だし汁に①を入れて弱火で煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。  <b>※ 5～11か月頃まではほうれん草の葉先を使います。</b>  <b>※ ほうれん草を切るときはタテ・ヨコに包丁を入れるように</b>  <b>しましょう。</b></p>
	<p><b>9～11か月頃</b></p> <p><b>【材料】</b> ※大人用の作り方④の前に取り出す            ほうれん草(葉の部分)・20g      人参……………5g            鶏ささみ……………10g      だし汁……………50ml            水溶き片栗粉……………適量</p> <p><b>【作り方】</b>            ① ほうれん草、人参、鶏ささみを5～7mm角に切る。            ② だし汁に①を入れて弱火で煮たあと、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>
	<p><b>12～18か月頃</b></p> <p><b>【材料】</b> ※大人用の作り方で完成した物を取り出す            ほうれん草……………30g      人参……………5g            鶏ささみ……………10g      だし汁……………30ml</p> <p><b>【作り方】</b>            ① ほうれん草、人参、鶏ささみを1cm程度の大きさに切り、だし汁を加えて煮る。</p>

## 4. フロッコリーとしらすのペロンチー / 【びよびよ教室 試食】

大人のおかず	離乳食（1回分）
<p>【材料】(2人分)</p> <p>ブロッコリー……1株          しらす……大さじ1          オリーブオイル…大さじ1          にんにく……1片          唐辛子……1/2本          塩……少々</p> <p>【作り方】</p> <p>① ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。沸騰した湯に入れ、<u>十分にやわらかくなるまでゆでる</u>。          ザルにあげ、粗熱を取る。</p> <p>② しらすはお湯をかけて塩抜きをする。</p> <p>③ にんにくは薄切りにする。          唐辛子は中の種をとり輪切りにする。</p> <p>④ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、にんにく、唐辛子を入れたら弱火にして、じっくりキツネ色になるまで炒める。</p> <p>⑤ ブロッコリー、しらすを入れて炒め、塩を加えて味を整える。</p>	<p><b>7～8か月頃</b></p> <p>【材料】 ※茹でたブロッコリーとお湯をかけて塩抜きしたしらすを取っておく。</p> <p>ブロッコリー(花蕾)<sup>からい</sup>…10g          しらす……小さじ1          だし汁……50ml          水溶き片栗粉……適量</p> <p>【作り方】</p> <p>① ブロッコリーを細かく刻む。(3～5mm 程度)</p> <p>② しらすを細かく刻む。</p> <p>③ 鍋にだし汁を入れ、ブロッコリーを舌でつぶせる固さになるまで煮て、しらすを加えひと煮立ちさせる。</p> <p>④ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。</p>
	<p><b>9～11か月頃</b></p> <p>【材料】 ※茹でたブロッコリーとお湯をかけて塩抜きしたしらすを取っておく。</p> <p>ブロッコリー(花蕾)…15g          しらす……小さじ1          だし汁……50ml          水溶き片栗粉……適量</p> <p>【作り方】</p> <p>① ブロッコリーを粗く刻む。(5～7mm 程度)</p> <p>② しらすを粗く刻む。</p> <p>③ 鍋にだし汁を入れ、ブロッコリーを歯ぐきでつぶせる固さになるまで煮て、しらすを加えてひと煮立ちさせる。</p> <p>④ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。</p>
	<p><b>12～18か月頃</b></p> <p>【材料】 ※茹でたブロッコリーとお湯をかけて塩抜きしたしらすを取っておく。</p> <p>ブロッコリー(花蕾)…20g          しらす……小さじ1          だし汁……50ml          しょうゆ……少々</p> <p>【作り方】</p> <p>① ブロッコリーは1cm位に刻む。</p> <p>② 鍋にだし汁を入れ、ブロッコリーとしらすを加えて煮る。</p> <p>③ ブロッコリーが十分やわらかくなったらしょうゆ少々を加えて、ほんのりと味付けをする。</p>

## 5. 白身魚の中華蒸し

大人のおかず	離乳食（1回分）
<p><b>【材料】（2人分）</b>            白身魚（生たら）……2切れ            かぶ（皮をむく）……2個            長ネギ……縦6cm            しょうが（薄切り）……2枚            酒……大さじ1            ポン酢……大さじ1            塩……少々            ごま油 or ラー油……適量</p> <p><b>【作り方】</b>            ① 魚は薄く塩をふって5分程度したらペーパーで水分をとる。（臭みとり）            ② 長ネギは千切り、かぶは5mm 幅の半月切り、かぶの葉はせん切りにする。            ③ 耐熱皿にかぶを広げ、魚を置く。長ネギ、しょうが、かぶの葉を乗せたら酒をふる。            ④ ラップをふんわりとかけ、500W の電子レンジで3分程加熱し、そのまま蒸らす。            ⑤ ポン酢・ごま油をかけて完成。            ※ ラー油は好みでかけてください。</p>	<p><b>7～8か月頃</b>  <b>【材料】</b> ※大人用の作り方で④まで完成したものを取り出す            白身魚……10g      かぶ……20g            だし汁……適量      水溶き片栗粉……適量</p> <p><b>【作り方】</b>            ① 白身魚はサッと洗い、骨と皮を取って食べやすくほぐす。かぶは3～5mm 角に切る。            ② 鍋に①とだし汁を入れて舌でつぶせる固さになるまで煮て、粗くつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>
	<p><b>9～11か月頃</b>  <b>【材料】</b> ※大人用の作り方で④まで完成したものを取り出す            白身魚……15g      かぶ……30g            だし汁……適量      水溶き片栗粉……適量</p> <p><b>【作り方】</b>            ① 白身魚は骨と皮を取って食べやすくほぐす。かぶは5mm 角に切る。            ② 鍋に①とだし汁をを入れ、かぶが歯ぐきでつぶせる固さになるまで煮る。白身魚がぱさつく場合は水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>
	<p><b>12～18か月頃</b>  <b>【材料】</b> ※大人用の作り方で④まで完成したものを取り出す            白身魚……15g      かぶ……30g</p> <p><b>【作り方】</b>            ① 白身魚は食べやすくほぐし、かぶは一口大かスティック状にして手づかみ食べできるようにする。</p>

### ★番外編1★ 調理のポイント

#### しらす干しの調理法

白身魚のしらす干しは手軽で扱いやすい食材です。塩分が強いのでサッと茹でるかお湯をかけて塩抜きをしましょう。




#### 水溶き片栗粉の作り方

<分量の目安>



片栗粉……小さじ1/3  
 水……小さじ2/3

片栗粉：水＝1：2  
 の割合で作ると良いでしょう

## 6. 豆腐ハンバーグ

大人のおかず	離乳食（1回分）
<p>【材料】（2人分）</p> <p>木綿豆腐……………120g            鶏ひき肉……………120g            玉ねぎ……………60g            パン粉……………大さじ2            塩……………少々            サラダ油……………小さじ1</p> <p>＜大根おろしソース＞</p> <p>青しそ……………2枚            大根……………60g            めんつゆ……………小さじ4            （2倍希釈）</p> <p>【作り方】</p> <p>① 玉ねぎはすりおろす。            ② ボウルに豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、パン粉を入れて混ぜ、塩を少々加えてよくこねる。            ③ ②を小判型にし、サラダ油を熱したフライパンで焼く。お皿に盛りつける。            ④ ③に千切りにした大葉とおろした大根をのせ、上からめんつゆをかける。</p>	<p><b>7～8か月頃 豆腐のおろし煮</b></p> <p>【材料】</p> <p>豆腐……………30g           大根おろし……………大さじ1            だし汁……………50ml       水溶き片栗粉…適量</p> <p>【作り方】</p> <p>① 大根おろしをだし汁でひと煮立ちさせる。            ② 豆腐を加えて煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>
	<p><b>9～11か月頃 煮込み豆腐ハンバーグ</b></p> <p>【材料】</p> <p>②の肉だね……………50g（大人1人分の1/3量）            大根おろし……………大さじ1   だし汁……………50ml            水溶き片栗粉…適量</p> <p>【作り方】</p> <p>① 大人用を取り分け、小さめの小判型にする。            ② だし汁、大根おろしを弱火にかけ、①のハンバーグを煮込む。            ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>
	<p><b>12～18か月頃 豆腐ハンバーグ</b></p> <p>【材料】</p> <p>②の肉だね……………75g（大人1人分の1/2量）            サラダ油……………適量       大根おろし……………大さじ1            だし汁……………大さじ1   めんつゆ……………小さじ1/2</p> <p>【作り方】</p> <p>① 大人用を取り分け、小さめの小判型に成形して、サラダ油を熱したフライパンで焼く。            ② 大根おろし、めんつゆを合わせて、500Wの電子レンジで1分加熱し、ソースを作る。            ③ ①に②をかけて完成</p>

## 7. お味噌汁

大人のおかず	離乳食（1回分）
<p>【材料】（2人分）</p> <p>じゃがいも……………50g 小松菜……………60g 人参……………40g だし汁……………2カップ 味噌……………大さじ1弱</p> <p>【作り方】</p> <p>① じゃがいも、人参は7mm幅の半月切りに、小松菜は4cm幅に切る。</p> <p>② 鍋にだし汁、じゃがいも、人参を入れて蓋をして中火にかける。じゃがいもと人参が十分にやわらかくなったら、小松菜を加えて再びやわらかくなるまで煮る。</p> <p>③ 味噌を溶き加え、火を止める。</p>	<p><b>7～8か月頃</b></p> <p>【材料】 ※②の段階で野菜が柔らかくなったら取り出す</p> <p>じゃがいも……………5g      小松菜(葉先)……………2g 人参……………5g      だし汁……………大さじ2 水溶き片栗粉……………適量</p> <p>【作り方】</p> <p>① じゃがいも、人参は3～5mm角に切り、小松菜はみじん切りにする。</p> <p>② 鍋に①の野菜とだし汁を加えてひと煮たちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>
	<p><b>9～11か月頃</b></p> <p>【材料】 ※ ③味噌を入れた後、取り出す</p> <p>じゃがいも……………5g      小松菜……………5g 人参……………5g      味噌汁……………大さじ1 お湯……………大さじ1</p> <p>【作り方】</p> <p>① じゃがいも、人参は5～7mm角に切り、小松菜はみじん切りにする。</p> <p>② 器に①と味噌汁とお湯大さじ1ずつ加え、混ぜる</p>
<p>包丁で刻むのが大変な場合… 根菜類やいも類は しっかりやわらかくなっていれば フォークで簡単に食べやすい 大きさにできます。</p> 	<p><b>12～18か月頃</b></p> <p>【材料】 ※ ③味噌を入れた後、取り出す</p> <p>じゃがいも……………5g      小松菜……………5g 人参……………5g      味噌汁……………大さじ2 お湯……………大さじ1～2</p> <p>【作り方】</p> <p>① じゃがいも、小松菜、人参は1cmの大きさに切る。</p> <p>② 器に①と味噌汁とお湯大さじ1～2を加えて、混ぜる。</p>

### ★番外編2★ 調理のポイント

野菜を電子レンジで加熱する方法もありますが、たっぷりの湯で茹でる方法がおすすめです。茹でることで野菜の苦みや酸味が抜けて食べやすくなります。

#### 水から茹でる

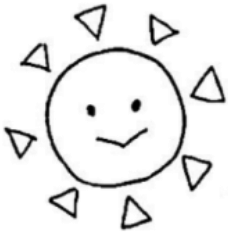
根菜類、いも類などの土の中で育つ食材は水から茹でます。沸騰したら弱火にしてじっくりと火を通します。



#### 沸騰した湯から茹でる

青菜類、肉、魚、めん類は沸騰した湯に入れて茹でます。葉もの野菜は火の通りにくい根元から先にいれます。





## 子育てについて心配なこと、 お悩み事のある方はお気軽にご相談ください。

あんしんサポートルーム（北部子育て支援センター内・保健福祉センター内）の「すくすく子ども相談」でお子さんの相談を行っています。また、保健福祉センターでは窓口や電話による「食事なんでも相談」を行っています。日程等は広報しおじりをご覧ください、下記へお問い合わせください。

### 心配なこと・お問い合わせ

塩尻市役所 健康づくり課（保健福祉センター内）

電話 0263-52-0858 （直通）まで

