

さわやかな風が気持ち良い時期となりました。新年度から一か月が経ち、少し疲れが出てくる時期です。しっかり食べて、しっかり休み、体調をととのえましょう。今月のパクパクだよりは、離乳食（初期）についてです。離乳食の基本について、一緒に確認してみましょう。

離乳食の役割とは？

- ① 成長にともない、母乳やミルクだけでは不足する栄養を補う
- ② 噛む機能や、消化機能の発達を促す
- ③ 生活のリズムや、食習慣の基礎を作る
- ④ 食べることに興味を持ち、食べることの楽しさを体験する

離乳食の開始を遅らせることは、鉄分やビタミン D 不足の危険があります。食べる機能の発達のためにも、生後 5～6 か月を目安に始めましょう。ただし、4 か月以前では胃腸の消化吸収機能が未熟ですので、もう少し待ってから開始しましょう。また、離乳食開始前に、果汁やイオン飲料等を与える必要はありません。

離乳食開始のめやす

生後 5～6 か月になり、5 秒以上おすわりができるようになったら、離乳食のはじめ時です。スタートの目安をチェックしてみましょう。

- ☐ 生後 5～6 か月になった
- ☐ 首のすわりがしっかりして寝返りができ、5 秒以上座れる
- ☐ 食べ物に興味を示し、大人が食べていると食べたそうにする
- ☐ 体調と機嫌が良い
- ☐ 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る

調理道具を揃えよう

離乳食づくりでは、食材を「裏ごしする」「すりつぶす」「すりおろす」などの調理が必要です。裏ごし器、すり鉢・すりこ木、おろし器、ハンドブレンダーなどを用意しましょう。材料をはかるために、スケールや計量スプーンもあるといいですね。



無理なく続けるコツ

おかゆや茹で野菜は多めに作って冷凍したり、ベビーフードを活用して品数を増やすと便利です。ベビーフードは、手作りするときの食材の硬さや大きさの目安になり、災害時の備蓄としても利用できます。



今月の食材 そろえよう

空に向かってさやが伸びるため、この名前が付きましました。鮮度が落ちやすいので、なるべくさやに入ったものを買います。茹でるときに酒を少し加えると、青臭さがやわらぎます。茹で時間は 2 分が目安です。ビタミン B 群が多く、疲労感をやわらげたり、血管の若さを保つのに役立ちます。また、成長に必要な鉄や亜鉛も豊富です。この時期だけのおいしさを、ぜひ味わってください。



離乳初期(ゴックン期)のポイント

回数：一日 1 回、お昼前後の授乳時間の、授乳前に与えましょう。

(何かあった時のために、医療機関を受診できる時間帯に与えると安心です)

かたさ：ゴックンと飲み込めるくらい、なめらかにすりつぶしたペースト状。

味付け：離乳初期は味を付けません。だしと素材の味で勝負しましょう。

分量：はじめはスプーン 1 杯から。少しずつ分量を増やしましょう。

新しい食材も、まずはひとさじから始めましょう。

ミルク：母乳または育児用ミルクは、授乳のリズムに合わせ欲しがらだけ与えましょう。



食材のステップアップ方法

エネルギーの
もとになる

炭水化物

米・パン・めん・いも

体の調子を
ととのえる

ビタミン・ミネラル
野菜・くだもの

体を作る
もとになる

たんぱく質

魚・肉・豆腐・乳製品

つぶしがゆから始める



すりつぶした野菜なども試してみる



慣れてきたら、すりつぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる

はじめはペースト状のおかゆから始め、慣れてきたら加熱した野菜や果物をペーストにして試しましょう。たんぱく質食品は、豆腐など脂肪分の少ないものから開始します。

また、次の食品は離乳食期に与えないようにしましょう。

【禁止食品】はちみつ(1 歳まで)、牛乳(1 歳までは加熱調理のみ)、カフェイン、香辛料(1 歳まで)、生の肉・魚・卵、のどに詰まりやすいもの(餅や丸いもの)

献立紹介

五目きんぴら

市販のささがきごぼうを使うと、
手軽に作れますよ！



【4 人分の材料】

鶏もも肉	80g	しょうゆ	12g
油	4g	砂糖	8g
ごぼう	100g	みりん	8g
にんじん	60g	白ごま	2g
糸こんにゃく	40g	ごま油	0.8g
揚げはん	40g		
さやいんげん	12g		

※分量は、幼児の分量です

【作り方】

1. ごぼうはささがき、にんじんはせん切り、揚げはんは短冊切り、さやいんげんは斜め千切り、糸こんにゃくは 1 cm 幅に切る。
2. さやいんげん、ごぼう、糸こんにゃくは下茹でする。
3. 揚げはんは油抜きする。
4. 油で鶏肉を炒め、さやいんげん以外の材料を炒め合わせる。火が通ったら調味料を加え、味をととのえる。
5. 仕上げにごまを加え、ごま油で香りづけを行い、さやいんげんを散らす。