

離乳初期のレシピ

【つぶしがゆ(主食)】

材料 米
水

作り方

- ① 米の10倍の水を加えて、しばらく火にかけ沸騰したら弱火で約50分煮る。
- ② 蒸らしてから、すり鉢でつぶすか裏ごしする。

※最初はトロトロポタージュ状

【じゃがいものミルク煮(副菜)】

材料 じゃがいも 1/4個
育児用ミルク 50cc
または、野菜スープ、だし汁

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいてゆで、マッシャーでつぶがない状態までつぶす。
- ② 育児用ミルクを熱湯で溶かし、①に混ぜ、ペースト状にする。

【かぼちゃのマッシュ(副菜)】

材料 かぼちゃ 30g
煮汁 50cc

作り方

- ① かぼちゃはゆで、すり鉢でつぶすか裏ごしする。
- ② かぼちゃの煮汁または、育児用ミルク50ccでのばす。



注意が必要な食品



☆ はちみつ

乳児ボツリヌス症予防のため、**満1歳までは使えません。**

☆ 牛乳

調理の素材としては、加熱して離乳中期(生後7~8か月頃)から使えますが、**飲ませるのは1歳を過ぎてからです。**

はじめての離乳食はベビーフードを参考に

- ・はじめての離乳食作りでは、調理の状態がわからなくて困ることもあります。そんな時は、ベビーフードを参考にしてみましょう。
- ・ほんの少ししか食べない初期には便利ですし、衛生的です。
- ・与える時には形状がどのようになっているか、実際に手で触ってザラザラが残っていないか確かめましょう。
- ・初めての10倍がゆは、粉末タイプのものを使用すると、お湯で混ぜるだけで便利です。(とろみ加減はトロトロのポタージュ状が目安です)



食物アレルギーの対応

- ・離乳の開始や特定の食品を食べることを遅らせることに、食物アレルギーの予防効果はありません。
- ・生後5~6か月頃から離乳を始めましょう。
- ・医師の診断なしに、特定の食物をアレルギー予防のために除去するのは赤ちゃんの成長・発達に影響するおそれがあるのでやめましょう。



ご相談したいことがありましたら、**稲城市保健センター**にお電話ください

☎ 042-378-3421 (平日8:30~17:00)