



離乳食について



あま市学校給食センター

保育園離乳食給食は、子どもたちにおいしく食べてもらえることだけでなく、この時期に発達する味覚も大切にしています。素材の風味を生かし調理方法を変え、味付けを薄味にしています。今回は、離乳食献立表でご紹介したポイントをまとめてみました。参考にしてください。

離乳食のすすめ方



○食べたものを出すときは硬さを再確認してみましょう！

赤ちゃんは舌ざわりに違和感があると口から“べっ”と出してしまうことがあります。もう少し柔らかく煮てみましょう。反対に、丸のみすることが多い場合は少し硬めにしてみましょう。

○赤ちゃんのペースで！

離乳食は早く進み過ぎても、遅すぎても赤ちゃんのためにはなりません。赤ちゃんのペースにあった進め方をしましょう。



○無理はしない！

時には市販のものを利用して、与える側も気持ちの余裕を持ちましょう。

献立について



○食べる物の種類が偏ってしまう

最初に赤ちゃんが食べられる食材を書き出してみましょう。主菜となるたんぱく質(肉、魚、豆腐など)をカレンダーに毎日書き込みます。書いたたんぱく質の横に「煮る、蒸す、焼く、茹でる、蒸し焼き」など調理法を書き込みます。その日、家にある野菜で“豆腐、煮る”や、“肉、茹でる”など見た目、風味が変わります。

○作るのが苦痛、面倒

まとめて作れるときは作り、小分けにして冷凍保存しておきましょう。離乳食は特別な料理ではありません。素材の味を大切にするため、いろいろな調味料を入れる大人の献立よりむしろ簡単かもしれません。葉物など食べが悪い場合は、さつまいもやクリームコーンと一緒に煮ると自然な甘さとマッチして食べやすくなります。



大人からの取り分け



○大人用の献立を決める時は、赤ちゃんが食べられる材料も選ぶ

大人用の食材の中に赤ちゃんがまだ食べられないものがある場合は、取り分けた後に入れましょう。

○取り分けしやすい献立に！

赤ちゃんにとって炒め物、揚げ物は控えたい献立です。
汁物、煮物などは取り分けがしやすく、たくさんの野菜も摂れます。



下痢の時の離乳食



○水分とミネラルを補給しましょう

かんきつ系は避け、麦茶、りんご果汁、赤ちゃん用イオン飲料などを夏は常温、冬は人肌くらいに温めましょう。

○食欲があるときは

おもゆ、おかゆ、じゃがいもなどででんぷん質を中心に作りましょう。
でんぷん質は便を固まりやすくし、消化吸収もよいです。



○りんごはすりおろしが効果的！

りんごやにんじんに含まれる“ペクチン”は、でんぷん質と合わせて食べると下痢に効果的ですが絞汁やこしたものはあまり効果がありません。すりおろしたものにしましょう。

○一段階前の離乳食に戻す

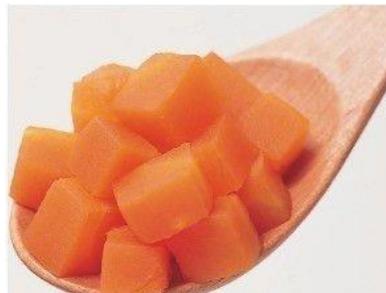
赤ちゃんが下痢をしやすいのは、消化器官が短いうえに、胃腸の粘膜が弱いため、ちょっとした刺激に反応してしまいます。



中期

(7~8 か月)

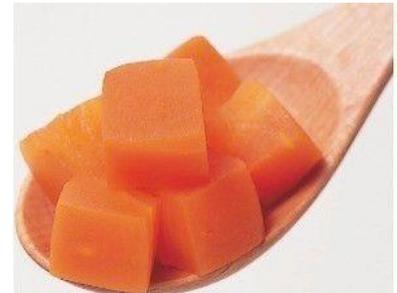
茹でて 2 cm角程度
絹ごし豆腐のかたさ



後期

(9~11 か月)

茹でて 4 cm角程度
バナナのかたさ



完了期

(1~1歳2か月)

茹でて 8 mm程度
肉だんごのかたさ