

大人の料理から作る離乳食

☆ 取り分けテクニック ☆

★ 煮込み料理やみそ汁、スープ、寄せ鍋など汁物での取り分け ★

取り分けの基本

① 材料を切る。

材料を大人の食べるサイズに切る。火の通りやすい大きさや厚さが取り分けしやすい。

(根菜など火の通りにくいものは、このタイミングで電子レンジで加熱して柔らかくしておくと、早く調理できる)



【初期】

材料をすりつぶす。耐熱容器にそれぞれ入れ、②の煮汁（小さじ1/2）と、水溶き片栗粉を加えて電子レンジで30秒加熱する。

② 煮る。(初期・中期の子どもの食べる具材)

鍋にだし汁（料理によっては水）を入れて、子どもが食べられる食材を入れてやわらかくなるまで煮る。



【中期】

材料をみじん切りにする。耐熱容器に入れ、②の煮汁（大さじ2）と水溶き片栗粉少々加えて電子レンジ30秒加熱する。

★ 初期
中期の取り分け

③ 油っぽいもの、葉物野菜を入れて煮込む。

★ 後期の取り分け

【後期】

材料を粗みじん切りにする。④の煮汁、湯（各大さじ1）と具材を合わせる。

④ 味付け（子ども用）

調味料の1/3を入れる。

★ 完了期の取り分け

【完了期】

材料は1cm角に切る。④の煮汁大さじ3を入れる。

⑤ 味付け（大人用）

残りの調味料を入れて、大人用に味を整える。香辛料やスパイスなどもこのタイミングで。



★（例）みそ汁を作って取り分ける★

みそ汁の取り分け	
<p>①材料を切る。</p> <p>大根、にんじんを2mm厚さのいちょう切り、小松菜は2cm幅に切る。 油揚げは油抜きをして1cm幅に切る。 大根、にんじんは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで4、5分加熱する。</p> 	<p>【初期】</p> <p>大根、にんじん（各10g）をすりつぶす。耐熱容器にそれぞれ入れ、②の煮汁（小さじ1/2）と、水溶き片栗粉を加えて電子レンジで30秒加熱する。</p>
<p>②煮る。（初期・中期の子どもの食べる具材）</p> <p>鍋にだし汁と大根、にんじんを入れて3、4分煮る。</p>	<p>【中期】</p> <p>大根、にんじん（各10g）をみじん切りにする。耐熱容器に入れ、②の煮汁（大さじ2）と水溶き片栗粉を少々加えて電子レンジで30秒加熱する。</p>
<p>★ 初期 中期の取り分け</p>	
<p>③油っぽいもの、葉物野菜を入れて煮込む。</p> <p>小松菜、油揚げを加えて2、3分煮込む。</p> 	<p>【後期】</p> <p>大根、にんじん（各10g）小松菜の葉先（3切れ）を粗みじん切りにする。④の煮汁、湯（各大さじ1）と具材を合わせる。</p>
<p>★ 後期の取り分け</p>	
<p>④味付け（子ども用）</p> <p>みそを大人分量の1/3入れる。</p>	<p>【完了期】</p> <p>油揚げ1切れはみじん切り、大根、にんじん（各10g）、小松菜の葉先（3切れ）は1cm角に切る。④の煮汁大さじ3を入れる。</p>
<p>★ 完了期の取り分け</p>	
<p>⑤味付け（大人用）</p> <p>残りのみそを溶かし入れる。 大人はお好みで七味唐辛子をかけてもよい。</p> 	

他にも、煮物やスープ以外では
魚のホイル焼き、ポテトサラダ、リゾット等で
取り分けができます。





赤ちゃんの 歯のお手入れについて

◆歯が生えてきたら◆

- 赤ちゃんの頬や唇を優しく触り、お口周りを触られる事に慣れさせてあげましょう。
- 1日1回機嫌の良い時に、ぬらしたガーゼや綿棒で歯を優しく拭いてあげましょう。
- 食事の後は、お茶や白湯、お水を飲む習慣をつけましょう。

◆上下の前歯が生えたら◆

- 大人が歯を磨いているところを見せてあげましょう。
- 大人が目を配れる状態で子ども用歯ブラシを本人に持たせ、遊び感覚で歯ブラシに慣れさせてあげましょう。
- 1日1回機嫌の良い時に小さい仕上げ磨き用歯ブラシで磨いてあげましょう。
- うがいが出来るまでは歯磨きの後はお水や白湯を飲ませてあげましょう。

寝かせ磨きは小学4年生頃まで必要です。今から慣れることで、後々の歯磨きが楽になります。

歯ブラシは、軽く鉛筆を持つように持ちましょう。



慣れるまでは、泣いても磨けたら十分です。たくさんほめてあげましょう。

メモ

離乳食レストラン
Q&A はこちらから



離乳食の動画・調理の詳細
こちらから



- ・離乳食の与え方
(実際の赤ちゃんの食べる様子)
- ・離乳初期
- ・離乳中期
- ・離乳後期
-

これからの育児の中で、「お子さんの体や子育てに関すること」

や「栄養・離乳食」についてのご相談は、

草津市子育て相談センター

☎ 561-2331

e-mail soudan-kosodate@city.kusatsu.lg.jp

窓口や電話
オンライン (ZOOM)
で相談ができます

