

♪離乳食を親子で楽しもう♪

離乳食とは・・・母乳や育児用のミルクなど乳汁栄養から幼児食に移行する過程の食事であり、赤ちゃんは、この間におっぱいを吸うことから食べ物をかみつぶして飲み込むことへ発達し、次第に食べる量も種類も多くなり、食べる行動も自らの力で食べるようになっていく。そのため、離乳食は、いつも同じような献立や調理形態ではなく、その赤ちゃんの発達に応じた離乳食を作っていく必要がある。

離乳食の開始は・・・首が座わり、支えてやると座れる。人が食べるのを食べたそうに見ている。よだれを出したり、口なめすりをする。食べ物を見せると口をあける。などの動作が見られるようになったら、そろそろ離乳食のはじまり。開始は、ドロドロした食物を与えた時で、果汁やスープ、おもゆなど単に液状のものを与えた時ではない。その時期はおよそ生後5ヶ月になった頃が適当であり、赤ちゃんの摂食機能の発達を考慮してもあまり早くから始めることはなく、早くても4ヶ月以降が望ましい。また、離乳が遅れた場合でも、発達が良好なら6ヶ月中に開始することが望ましい。

離乳の完了は・・・形のある食物をかみつぶすることができるようになり、栄養素の大部分が母乳や育児用ミルク以外の食物からとれるようになったら離乳の完了。その時期は通常生後13ヶ月を中心とした12～15ヶ月ころであり、遅くとも18ヶ月ころまでに完了するのが望ましい。

※離乳食は、赤ちゃんが食べ物を自分の力で、飲み込んだり、噛んだりできるようになるための大切な食事です。月齢に関わらず同じような食材で同じように調理し、赤ちゃんがよく食べるからと、次から次に口の中に入れていくのではなく、月齢に応じた硬さや調理法でゆっくりと進めていくことが大事です。



取り分け離乳食

離乳も中期以降になると、離乳食も1日1回ではなく2回、3回と進んでいくと、大人の食事と別に作るのも手間になってくるので、大人の食事から取り分けるテクニックで離乳食作りを楽しみましょう。

取り分けの原則

①赤ちゃんは、消化機能が未熟なため、成長段階で食べてはいけない食品があるので、取り分ける段階で与えて良い食品かどうかの確認をする。

離乳食に適さない食品

- はんぺん、ちくわ、かまぼこなどの練り製品やハム、ウインナー、ベーコンなどの畜肉加工品（完了期から適宜使用する。）
- インスタント食品など添加物の多いもの。
- 酒、みりん、香辛料、化学調味料、だしの素などの風味調味料
- しょうが、にんにく、ねぎなどの匂いのきつい野菜
- さば、いか、たこ、えび、かに、貝類等は初期・中期には控える。

初期食・中期食に気をつけたい食品

- 仮性アレルギー(アレルギーに似た症状を起こす物質)を多く含むもの。[なす、トマト、バナナ、さといも、やまいも、キウイ、ほうれん草]
- のどや皮膚に刺激の強いもの。[メロン、みかん、すいかなど]
- 野菜には、緑黄色野菜を加えることが望ましい。
- 後期食以降は、鉄が不足しやすいので赤身の魚や肉、レバーを多く使用する。
- 離乳食は、煮たものが中心となる。それぞれ食品のもつ味を活かしながら、薄味でおいしく調理する。
- 豆腐の代わりに中期食から納豆・煮豆(つぶし)を用いることができる。生揚げ・油揚げは後期食より使用する。
- 油脂類は調理の副材料として、バター・マーガリン・植物油を中期食から適宜使用する。ただし、なるべく少な目にする。揚げ物は、なるべく完了期より使用する。
- はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わない。

②中期までは、ほとんど調味料を使わずに作るので、取り分けの時は、味付けをする前に選ぶとか、味の付いていないものを選ぶ。後期以降もうす味を基本にし、味の濃いものを取り分けるときは、うす味にする工夫をする。

③どんな時でも、離乳食の進み具合に合わせた形状にして与えます。

取り分けメニューに役立つ素材

取り分けしたものの味をうすくしたり、食べやすくしたりすることのできる便利な素材・・・おかゆ・・・いつでも使える素材で、パサパサして食べにくいものもからめると、食べやすくなる。マッシュポテト・・・お湯で溶くフレーク状のものを用意すると便利。汁物に振り入れスプーンですくいやすくなる。

豆腐・・・のどごしがよく、そのまま食べさせられるので、取り分けた素材をあえて食べやすくするのに便利です。

卵・・・細かく刻んだ取り分け素材を混ぜて、スクランブルエッグにして使用できます。ただし、8ヶ月以降使用する。

トマト・・・つぶしてそのまま使える便利な野菜です。ケチャップ味の濃い取り分け素材に混ぜて、味をうすくする時にも使えます。9ヶ月以降使用する。

ヨーグルト・・・マヨネーズ味の取り分け素材ならこれでうす味にできる。青野菜と相性がよく、そのまま使えるので便利です。プレーンタイプを使用する。

ベビーフード・・・ポリウムアップや味付け、栄養価アップなど取り分け素材と組み合わせると、メニューの幅が広がります。