



平成18年1月編集・発行
平成21年1月改訂
平成24年9月改訂
令和 7年3月改訂
仙台市こども若者局
幼稚園・保育部 運営支援課

保育者からの
メッセージ



あかちゃんの 食事2

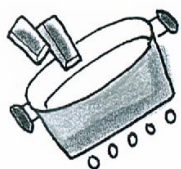


むずかしく考えないで！！
簡単、便利な離乳食作りの
工夫を紹介します。



ホームフリージングを利用して ～冷凍を活用して～

- ◆ 野菜スープなど、まとめて多くつくり、冷まして製氷皿で冷凍。必要な量だけ解凍してつかいます。
- ◆ ゆでた野菜、マッシュポテト、おかゆなども一回分ずつ小分けにして冷凍すると便利です。
- ◆ 冷凍したものは、1週間を目安に使いきるようにしましょう。



大人の食事から

- ◆ ある程度煮えた調理途中の大人の食事から、離乳食用を取り分け、やわらかく煮て、きざんだり、薄味にすれば簡単です。

ベビーフードを上手に利用して



- ◆ 月齢ごとの食材の固さや形状など、ベビーフードを参考にしてみてもいいでしょう。
- ◆ ベビーフードのおかゆに、ゆでて、きざんだ野菜や白身魚を加えてアレンジもできます。(7～8か月ごろ)
- ◆ 野菜を小さく切りスープで煮て、ホワイトソースを加えるとシチューになります。(10か月を過ぎたころ)

離乳食の気がかり Q&A



Q 人参、ほうれんそうが、そのまま便にでてくるけれど大丈夫？

A 栄養は十分吸収されているので心配ありません。やわらかさや大きさに気をつけましょう。

Q 最初はよく食べたもののなのに、この頃食べなくなって・・・

A あかちゃんは、いろいろな味をおぼえているところなので気にしすぎなくて大丈夫です。時々食べさせてみて、食べた時には「おいしいね。食べられたね。」とほめてあげましょう。

Q 食器をひっくりかえしたり、ぐちゃぐちゃにしながらも一人で食べたがるの。どうしてかしら？

A

- ◆ 自分で食べる意欲が育っています。
- ◆ いろいろなことに興味、関心がでてきます。
- ◆ 見て、触って、味わって、確かめて・・・など様々な感覚が育っています。
- ◆ 手先を使うことで、発達が促され、少しずつスプーンが持てるようになります。

こぼしたり、汚しながらの食事ですが、一人で食べたい気持ちを大事にしてあげたいですね。

- ◆ 汚れてもいい環境を・・・
食事用エプロンをつけたり、レジャーシートを敷いてみてはいかがでしょうか。