

保育者からの
メッセージ



《離乳の開始》

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 8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



離乳の開始

こんな様子がみられたら……

1、



首のすわりがしっかりして
寝返りができる

2、



5秒くらい座れる

3、



スプーンなどを口に入れても
舌で押し出すことが少なくなる

4、



食べものに興味を示す

<湯ざましの作り方>

お湯を沸騰させて、冷まして作ります。

あらかじめコップにお湯を入れて、人肌に冷ましてから飲ませましょう。

<離乳食の味つけ>

素材の味を大切にするので、味付けはいりません。だし汁や野菜スープを使いましょう。

体調もきげんも良いときに 離乳食をはじめましょう。

◇ 食べさせる時は… ◇

少し丸み(くぼみ)のあるスプーンを使い、下唇の上の
せて、上唇が閉じるのを待ちましょう。



簡単なだし汁のとり方

昆布だし

・昆布 5g(5cm角 2枚)

・水 500ml



- (1) 昆布はぬれぶきんで表面を軽く拭く。
- (2) 鍋に(1)の昆布と水を入れ、10分程度浸して中火にかける。
- (3) 沸騰直前で昆布を取り出す。

【より手軽に！】密閉できる容器に水と昆布を入れ、冷蔵庫で半日から一晩おけば完成。その場合は昆布を10g程度にするとより美味しいだしがとれます。

レンチンだし

(昆布とかつお節の混合だし)

・昆布(5cm角 2枚)と、

かつお節10g(小袋4袋)

・水 500ml



◎昆布とかつお節の混合だし

- (1) 耐熱ボウルに昆布と水を入れ、10分程度浸す。
(分量の水で昆布が浸らない時は浸るくらいまで水を加えましょう) これにかつお節を加え、600Wのレンジで8分加熱してザルでこす。

※ 加熱した時に吹きこぼれないように耐熱ボウルの大きさは水が1/3くらいの高さになるものを使いましょう。

☆ だし汁は、製氷皿に入れて冷凍しておけば約一週間は保存可能です。

☆ ベビーフードのだしも手軽に使用して便利です。