

された使い捨ての小さなスプーンがあるといつでも衛生的に食べさせることができます。

休みの間お家で毎日離乳食を作るのは大変だと思いますが、大人の食事から取り分けたり、今回紹介した混ぜご飯をストックしたりして、少しでも負担が減ればと思います。

離乳食初期～中期の場合

離乳食初期は食事をしっかり食べるということよりも、食事のリズムに慣れてもらうことが目的です。おかゆや味付けされていないゆで野菜などをすりつぶして、少量食べましょう。

離乳食中期になってくるとパンやヨーグルト、バナナなど持ち運びやすく、外出先でも手に入れやすいものが食べられるようになってきます。

(例：食パン＋ミルク→パンがゆ、バナナ＋ヨーグルト→バナナヨーグルト)

離乳食後期～完了期の場合

離乳食後期以降は少しずつ大人と同じものが食べられるようになります。旅行先の朝食バイキングなどでは、おかゆにゆで野菜や煮物、焼き魚などを食べやすい大きさにして混ぜたり、味噌汁をすしお湯で薄めてあげたりなどができるようになります。大人の食事から取り分ける際には味の濃さやアレルギーに注意しましょう。小さなすり鉢があると出先で離乳食を用意する際に便利です。

☆ 時間がないときに手早く作るには ☆

① 食材の下ごしらえをあらかじめしておく

- ・必要な野菜をあらかじめ圧力鍋で煮ておき、密閉袋やタッパーなどに入れて冷凍しておく
→種類ごとに分けておくと、その日の料理に合わせて選べるので便利
- ・昆布と一緒に煮ることで、野菜スープにもなる（スープは冷凍できる）

※冷凍期間の目安は1週間くらいまで

※芋類は冷凍にむかないので注意！

② 主食、たんぱく質、だしは冷凍を活用する

- ・ご飯は炊きたてを一食分ずつにラップで包み、粗熱を取って冷凍する(急速冷凍がある場合はそちらで)
- ・うどん、マカロニも同様にまとめて茹でて1食分ずつ冷凍する
→麺類は乾麺を使用し、茹でる前に短くカットする

※冷凍うどんは噛み切りにくいので注意！

- ・肉団子もまとめて作ってストックできる

③ 大人の食事を活用する

- ・大人の調味料を入れる前の味噌汁や煮物、炒め物などから具を取り出して使用する
→とろみをつければあんとしても使える
- ・大人の食事から取り分ける

☆大人の食事を取り分けるときの注意☆

- 咀嚼が練習でき、消化しやすいものを選ぶ
- お惣菜など味の濃いものを大人と一緒に食べるときは、味を調整する
→熱湯でさっと茹でたり、お湯を注いで電子レンジで軽く加熱した後、お湯を捨てたりすれば味が薄まるだけでなく余分な油脂分をある程度取り除くことが出来ます。

乳児期の味付けは大人の1/3～1/2くらいを目安にしてください