

離乳食パクパク相談室



離乳食は、赤ちゃんが食べることを知って、健康な体を育む大切な第一歩。でも、食べムラや好き嫌いなどで毎日頭を悩ませている…というパパ・ママも多いのではないのでしょうか。そんな離乳食の悩みに、専門家や先輩ママがアドバイス。おいしく食べてもらうための工夫や簡単な離乳食レシピなどをご紹介します！



Profile
(公社)岐阜県栄養士会理事。地域活動事業部長として、乳幼児から高齢者までの栄養改善活動に携わる。大垣女子短期大学幼児教育学科にて「子どもの食と栄養」を担当。
岐阜県栄養士会ホームページ



離乳食のお悩みにお答えします

Q&A!! 教えてくれるのは…
管理栄養士：後藤 恵子 先生

Q1 月齢に応じた食事の適正量を教えてください。

厚生労働省が2019年に改訂した『授乳・離乳の支援ガイド』に「食事の目安量」が示されていますが、乳児期はまだ消化・吸収も未熟ですし、体重や体格に個人差があるため、あくまでも目安になります。体重が母子手帳の「成長曲線」と同じように増えていけば、問題はありませぬ。離乳食の後に母乳や育児用ミルクを飲ませて、お子さん自身が調整します。9か月以降になると、離乳食だけで満腹になっていけば離乳食は順調に進んでいると思います。

たくさん食べ過ぎて心配

成長曲線グラフよりも体重が増えすぎていて、それでも欲しがるときは主食の割合を減らして、副菜を多めにしてみてください。また、よく噛む(モグモグ)ことが大事で、噛まずに飲み込んで早食いになっていないか注意してみてください。もしかしたら、離乳食がやわらか過ぎていことも考えられますので、少しかためにする工夫もしてみましょう。

全然食べなくて心配

じゃがいもやにんじんなどいつも同じ素材になっていませんか？離乳食は基本的に調味料での味付けをしないので、素材の味で変化をつけます。新鮮な旬の野菜は味が濃く、甘味がありますので、色々な食材で味に変化をつけましょう。

成長は一人ひとり違います。やわらか過ぎたり、逆にかた過ぎたりしていないか、変化をつけてみましょう。
気軽に外出できない今はベランダで外気に触れるだけでも違います。庭やベランダにレジャーシートを敷いてピクニック気分食べるなど工夫してみてください。少量でも食べたなら褒めることも忘れずに。

Q2 始めなければいけないけど、他の子どもたちが手が回りません。

離乳食は歯の成長とともに適切な硬さを与えることにより「噛む」ことを覚えていくものです。また、食に興味を持つ5~6か月はまだ動き回る時期ではないため、座って食べる習慣を付けやすいです。特別な離乳食を作るという考えでなく、上のお子さんたちの味を付ける前の食材を使い、月齢に合ったベビーフードをプラスしてみてくださいはいかがでしょうか？

離乳食づくりを応援します

「いつでも注文カタログ」では、きらきらステップシリーズや、うらごし野菜シリーズなど、離乳食づくりをサポートする商品を取り揃えています。※いつでも注文カタログは毎月1回、商品案内カタログと一緒にお届けしています。お手元がない方は、配達担当者かご利用の支所までお問い合わせください。



成長に必要なビタミンが豊富！ ツナ缶と豆苗の豆乳トマトクリーム煮 70 kcal

- ライトツナフレークまぐろ油無添加 20g
- 裏ごしトマト 50g
- 玉ねぎ 5g
- 無調整豆乳 50ml
- 豆苗(葉の部分) 5g
- 顆粒片栗粉 とろみちゃん 小さじ1/2(2g)



- ①玉ねぎは5ミリ角に切り、ラップに包んで電子レンジで50秒~1分加熱する。
- ②豆苗は葉の部分ちぎる。
- ③小鍋にツナ・①の玉ねぎ・裏ごしトマトを入れて弱火で2分程煮込む。
- ④③に豆苗・無調整豆乳を入れて温め、(常にかき混ぜながら弱火で)最後に片栗粉とろみちゃんできねこをつける。
- ⑤平らな皿に移して冷ます。

[アレルギー] 特定原材料7品目:なし 特定原材料に準ずる:大豆
※小松菜、菜の花、豆苗、モロヘイヤなどの緑黄色野菜は葉酸を多く含む食材です。葉酸は脳や全身の細胞の発育に欠かせないビタミンですので、成長期には積極的に摂取しましょう。

岐阜県産 トマト裏ごしタイプ 100g
本体価格 160円 税込価格 172円
いつでも注文カタログ

co-op ライトツナ フレークまぐろ 油無添加 70g×3
本体価格 378円 税込価格 408円
7月2週

co-op 顆粒片栗粉 とろみちゃん 200g
本体価格 230円 税込価格 248円
いつでも注文カタログ

co-op 国産大豆の 無調整豆乳 1000ml
本体価格 238円 税込価格 257円
いつでも注文カタログ

作ってみよう！
コープの離乳食レシピ
作ってみてね！
レシピ作成 後藤 恵子 先生

マカロニきなこのヨーグルト和え
ツナ缶と豆苗の豆乳トマトクリーム煮
枝豆おやき(2個)

対象月齢9~11ヵ月頃

ワンポイント・アドバイス

離乳食後期(9~11か月)以降になるとバランスが必要です。1回の食事で主食・主菜・副菜が揃っていることを意識しましょう。

- 主食:** 体や脳を動かす「炭水化物」の供給源(ごはん・パン・めん類・いも類など)
- 主菜:** 筋肉や血液を作る「たんぱく質」の供給源(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など)
- 副菜:** 体に調子を整える「ビタミン・ミネラル」(野菜・果物・きのこ類・海藻類など)

ヨーグルトで、きな粉がむせない！

マカロニきなこのヨーグルト和え 81 kcal

- 早茹でマカロニ 10g
 - 砂糖 小さじ1/4
 - きな粉 大さじ1(6g)
 - 無糖ヨーグルト大さじ1(20g)
- [アレルギー] 特定原材料7品目:小麦・乳 特定原材料に準ずる:大豆



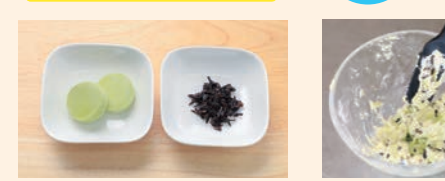
- ①沸騰したたっぷりの湯にマカロニを入れ、中火で12~15分ほど茹でる。茹で上がったならざるに取り冷水で冷まし、水気を切って1cm幅に刻む。
- ②きな粉と砂糖を混ぜておく。
- ③②に①のマカロニを混ぜ合わせ、さらにヨーグルトを混ぜ合わせる。

せいきょうプレーンヨーグルト(無糖) 500g
本体価格 195円 税込価格 210円
毎週

co-op 早ゆでマカロニ 250g
本体価格 128円 税込価格 138円
いつでも注文カタログ

※マカロニは表記の茹で時間の3倍以上長く茹でてやわらかくする※茹で始めは鍋底にくっつくので、時々かき混ぜながら茹でる。

小麦アレルギーでも大丈夫！ 枝豆おやき(2個) 74 kcal



- うらごし枝豆 2個(20g)
- 米粉 大さじ1(10g)
- 水 大さじ2
- ひじきドライパック 4g
- サラダ油 1~2滴



- ①うらごし枝豆を凍ったまま皿にのせ軽くラップして電子レンジで50秒加熱する。ひじきを細かく刻む。
- ②ボウルに①・米粉・水(大さじ1)を入れてこね、2つの小判型にする。
- ③フライパンにサラダ油を1~2滴入れて②を極弱火でふたをしながらかき色が付くまで両面を焼き、最後に水(大さじ1)を入れて蒸し焼きにする。

[アレルギー] 特定原材料7品目:なし 特定原材料に準ずる:大豆

co-op 北海道のうらごし枝豆(ポーションタイプ) 120g
本体価格 338円 税込価格 365円
いつでも注文カタログ

co-op ひじきドライパックパウチ 50g
本体価格 128円 税込価格 138円
いつでも注文カタログ

組合員に聞きました！ ★わが家のパクパク・アイデア！★

長男は離乳食をほとんど食べてくれず、落ち込みました。すりおろし野菜や細かくした野菜をパンケーキにしたらよく食べてくれ、それからモリモリ！食に目覚めて、今は食べ盛り(10歳)で困るほどに成長しました。(笠松町 しりとさん)

頑張ったものは食べてくれず、ただ野菜を切った茹でただけのものをパクパク食べたのを見た時には、なんととも言えない気持ちになりました。(岐阜市 ふみさん)

炊飯器を活用しています。玉ねぎをみじん切りにし、被るくらい水を入れてスイッチオンで美味しい玉ねぎスープができます。普通に煮たのは辛味が少し残るのか変な顔をしていましたが、これはパクパク食べます。ポリ袋に野菜などを入れて一緒に入れると、スイッチひとつで何種類も作れるので便利です。(飛騨市 ゆっちゃんさん)

時間だけにとられず、お腹が空いているのを待ってから食べさせます。大人もそうですが、寝てばかりで動いていないとお腹が空きません。起きて寝返りしたり、転がったり、ある程度動いたり、出掛けで刺激があった後はよく食べる気がします。(岐阜市 りそとさん)

鶏ムネミンチ100g、砂糖小さじ1、しょう油小さじ1、水小さじ4、塩少々。全部を鍋に入れてから火をつけて箸で混ぜます(この方が柔らかくできます)。このそばろをご飯に混ぜると、喜んで食べてくれました。今は孫に作っています。味付けは徐々に濃くしていきます。(多治見市 みーちゃんさん)

「うらごしシリーズ」のかぼちゃとさつまいもは後期までずっと使っています。苦い物は食べてくれなかったりしますが、これを1つ混ぜるだけでパクパク食べてくれるのでとても助かっています。黄キユーブもおすすめて。(揖斐川町 3児ママさん)

