

仁多子育て支援センター 離乳食教室

楽しく離乳食時期をのりきるポイント

- ☆赤ちゃんとお母さんのペースでゆっくり、あせらず、進めましょう
- ☆食材、固さ、大きさは時期に応じて徐々に進めるようにしましょう
- ☆奥出雲町の子どもさんで、たんぱく質の進め方が遅くなる方がおられます。離乳食の後半（9ヶ月以降）から鉄分の不足にもつながる可能性があります。それまでに、たんぱく質が食べられるように少しずつたんぱく質を食べる練習をしておきましょう。

たんぱく質の使い方

5～6ヶ月	豆腐			
6～7ヶ月		白身魚	ささみ	卵黄
7～8ヶ月			鶏ミンチ	卵白

家庭でできるかんたん離乳食レシピ

～離乳食から大人の食事に調理します～

離乳後期に手づかみ食べの練習を

里芋のおやき

材料(作りやすい1回量：6～8個分)	作り方
里芋 100g にんじん 20g しらす 3g バター 小さじ1	1. 里芋は皮をむき、1cm幅に切る。水にさらしてしばらくあくを除く。人参も皮をむき1cm幅にする。 2. 1と2を鍋にいれ、ひたひたの水で沸騰後、10分程度ゆで（竹串がすっと通る程度）、つぶしてなめらかにする。 3. しらす水にさらし、水気をきって2に混ぜる。 4. 丸く小判形にし、フライパンを中火で熱してバターで両面がきつね色にまで焼く。



***離乳後期は、肉は豚・牛肉にもチャレンジ。**

大きさは1cm角のみじん切りに徐々に移行してみましょう。