

食品の使い方(5、6か月頃)

I 穀類	米	10倍がゆを炊き、米粒をていねいにすりつぶす。 慣れてきたら、つぶし方を少し粗くする。
	パン	細かくちぎった食パンに、育児用ミルク、スープを加えて加熱する。 冷凍したパンをすりおろして使うと、なめらかな口あたりのパンがゆができる。
	じゃがいも さつまいも	ゆでて熱いうちにつぶし、ゆで汁でゆるめる。
	ベビーフードの かゆ製品	乾燥製品は、熱湯、育児用ミルクなどでゆるく溶く。
	麺類	離乳食に慣れてきたら、乾麺を使用できる。麺類には塩分が含まれているので ゆでたあとによく水洗いする。細かく刻み、だし汁で煮込む。

II 野菜・ 果物	野菜	最初は食べやすく、調理もしやすいかぼちゃ、かぶ、にんじん、大根、トマトなどが適している。徐々にほうれん草の葉先、キャベツ、白菜、玉ねぎ、ブロッコリー(つぼみの部分)なども使用できる。トマトや大根おろしは生のままでよい。 大根おろしが辛いときは加熱する。
	果物	りんごなどをすりおろして与える。バナナは新鮮なものをすりつぶす。 ただし、バナナは糖質を多く含むので、与えすぎに注意する。

III たんぱく 質性食品	豆腐	ゆでたものをすりつぶす。絹ごし豆腐のほうがなめらかになる。
	きな粉	米がゆ、マッシュポテトなどに加えて使用する。栄養価はほとんど大豆と同じである。消化しやすい。
	魚	比較的脂肪が少なく、肉質の軟らかい、味の淡白な白身魚を使う。 魚は加熱すると、たんぱく質が変性して身が固くなる。よくつぶしてかゆや野菜と混ぜたり、汁ものに入れたり、とろみをつけるなどの工夫が必要である。
		しらす干しはよく水で洗って塩分を除き、すりつぶして加熱する。
卵	固ゆでにした卵黄を使う。	

資料 発行:公益財団法人 母子衛生研究会

「授乳・離乳の支援ガイド(2019年改訂版)実践の手引き」 2020年4月より

国分寺市健康推進課