

離乳食初期（5～6か月）のポイント

離乳食の味や舌触りに慣れ、口を閉じてごっくと飲み込むことを覚えます。



進め方のポイント

① 離乳食と授乳はセットで

1日1回、なるべく同じ時間帯に、授乳の前に離乳食を（食後の母乳、ミルクは欲しいだけ）与えます。

② はじめての食品は1日1品、離乳食用スプーン1さじから

様子を見ながら少しずつ進めていきましょう。はじめは単品で、慣れてきたら混ぜてもOK。
ポタージュ状→ヨーグルト状→ジャム状になるように水分を減らしていきます。

この時期に使える食材

穀類 米、食パン、そうめん、うどん

野菜類 じゃがいも、さつまいも、にんじん、玉ねぎ、かぶ、大根、トマト、ほうれん草、小松菜、キャベツ、白菜、かぼちゃ、ブロッコリー、りんご、みかん、バナナなど

たんぱく源 豆腐、麩、たい、ひらめ、かれい、たら、しらす干し、卵黄

離乳食は素材の味を活かした薄味が基本。赤ちゃんの頃から、天然のだしのおいしさを伝えていきましょう。

野菜スープの作り方

にんじん、キャベツ、玉ねぎ、かぶなどの旬の野菜、じゃがいもなど（あくやおいの強いものは除く）

【作り方】

- ① 野菜はよく洗い、大きめに切る。
- ② 鍋に①を入れ、かぶるくらいの水を入れて火にかけ、やわらかくなるまで煮る。



★昆布や干し椎茸を加えるとさらにおいしい。

離乳食にアレンジ

中の野菜を取り出して、離乳食の進み具合に合わせてつぶす、刻むなどして、野菜スープでのばす。

大人の食事にアレンジ

離乳食用を取り分けた後、コンソメ、ベーコン等を加えてポトフに。
・野菜を取り出し、ドレッシングをかけて温野菜サラダに。

だし汁の作り方

昆布 4cm 角
水 2 カップ

【作り方】

- ① 鍋に水と昆布を入れてしばらく置く。
- ② 弱火で煮立てないように煮る。
- ③ 沸騰直前に火を止め、昆布を取り出す。



簡単昆布だし（水出し）

ふた付き容器に、水と昆布を入れ、冷蔵庫に一晩おいておく。使うときは必ず加熱しましょう。



かつおだし

かつお節 ひとつかみ(6gくらい)
水 2 カップ

【作り方】

- ① 鍋で湯を沸かし、沸騰した中にかつお節を一気に入れる。
- ② 1～2分煮たら火を止め、かつお節が沈むのを待ち、ザルでこす。



簡単かつおだし

耐熱容器にかつお節大さじ1と水1/2カップを入れ、ふわっとラップをかけて電子レンジで1分加熱し、こす。

