

赤ちゃんの食事 ～離乳食・初期2～

豊島区保育課

☆ 離乳食（初期）

口を閉じて、ゴックンの練習をする食事



《 この時期の食べ方・口の動き 》

- ・ 舌は前後にしか動きません。離乳食スプーンを取り込んでいったん口を閉じ、口にためてから、ゴックンと飲み込みます。
- ・ 口をしっかりと閉じることが上手にできないので、口からこぼれてしまうこともあります。

《 食事の内容は？ 》

- ・ 1日1回（午後）の食事です。
- ・ 保育園では、献立の中に白身魚・豆腐・卵黄（固ゆで）などのたんぱく源となる食品も使います。
- ・ 初期2は、初期1と比較すると、量も種類も増えます。また組み合わせも、主食（ご飯・パン）・主菜（魚・大豆製品）・副菜（野菜）というパターンに近くなってきます。
- ・ 調味料は使わず、野菜スープ（汁のみ）やだしなどのうまみを活かして調理します。

《 かたさのめやす 》

ポツリ（ジャム状）



つぶし（10倍）がゆ



すりつぶす・みじん切り



《 作り方のポイント 》

- ・ やわらかく煮てよくすりつぶす。
→スープやだしでのばす。（ポツリ状）
- ・ すりおろして、よく煮る。
→スープやだしでのばす。（ポツリ状）
- ・ 素材の味を生かしているため、調味料は使用しません。

* 仕上げに、水溶き片栗粉でトロミをつけると飲み込みやすくなります。

《 参考 》

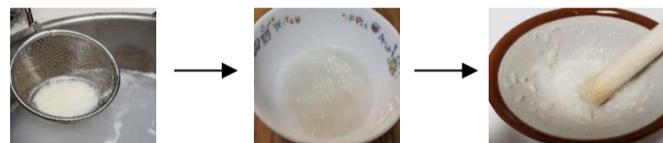
・パンがゆ

- ①食パン8枚切り1/4枚は耳を除いて細かくちぎります。
- ②耐熱容器に①が隠れるくらいの野菜スープを入れます。
- ③パンに水分を吸わせる。
- ④ラップをふんわりとかけて、電子レンジで40秒～1分ほど熱を加えます。
- ⑤④をつぶします。



・うどんがゆ

- ①乾麺（20g）は表示時間の2倍長く茹でます。
- ②水で洗って塩気をとります。
- ③細かく刻みます。
- ④鍋に③とだし汁を入れて煮ます。
- ⑤④をすりつぶします。



・固ゆで卵・卵黄ペーストの作り方

※保育園では、初期2の食事から提供します。

- ① 鍋に卵と卵がかぶるくらいの水を入れ火にかけ、沸騰したら弱火にして約15分～20分茹でます。
- ② 水にとり冷ましてからすぐに殻をむいて白身を取り除き、卵黄の中心部分に近い部分をペースト状につぶして使います。



体調のよい時に離乳食スプーン1杯から始め、徐々に増やして様子を見ながら、卵黄1/2個分くらいまで増やしていきます。おかゆに入れたり、だしでのばして食べさせます。

- ・ 家庭で初めて食べさせる食品は、肌やうんちの様子も見ながら、離乳食スプーン1杯から少しずつ増やしていきましょう。
- ・ 食事について心配・不安のある方は、保育園にご相談ください。

