

○5. 6か月の離乳食

お子さんの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始めましょう。母乳やミルクは飲みたいだけ与えて構いません。

この頃は、離乳食の舌ざわりや食感に慣れ、上手に飲みこめるようになることが目的です。最初につぶしがゆ1さじから始め、慣れてきたら量を増やすようにします。つぶしがゆに慣れたら、すりつぶした野菜、さらに慣れてきたらつぶした豆腐や白身魚など、たんぱく質を多く含む食品を試していきます。その際も最初は1さじずつ与えるようにします。離乳食を開始して1か月を過ぎた頃から、1日2回の離乳食にしていきましょう。

7, 8か月頃に次の段階へ進められれば良いので、食べる量にとらわれず、あせらずゆったりとした気持ちで進めていきましょう。



○取り分け

この時期の離乳食は、取り分けが難しいと思っている方も多いですが、ちょっとした工夫で取り分けも可能です。簡単な取り分けの方法をいくつか紹介します。

ご飯→10倍がゆ

まずは、パパママ用に普通にご飯を炊きましょう。

- ・ご飯（大さじ1）
- ・水（ご飯の約5倍量）

鍋にご飯と水を一緒に入れて弱火にかけ、柔らかく煮る。指で簡単につぶせる固さになったら、すり鉢ですりつぶす（1日1回の場合。1日2回になったら少しずつ粒のお粥を足していく）。



ハンバーグ→野菜ペースト、豆腐ペースト

パパママのハンバーグ（ひき肉、豆腐、玉ねぎ、食パン、牛乳、卵、塩、こしょう）、付け合わせの野菜（人参・ブロッコリー・じゃが芋等）、ソース

付け合わせの野菜（人参、じゃが芋）茹であがったものを裏ごし、だし汁でのばす（じゃが芋のとろみで足りないときは水溶き片栗粉でとろみを調節する）。たんぱく質まで進んでいる場合、茹でた豆腐をプラスする。



ツナじゃが→野菜ペースト

パパママの材料（じゃが芋・人参・玉ねぎ・きぬさや・ツナ・だし汁・砂糖・しょうゆ）

味付けをする前のじゃが芋、人参、玉ねぎを取り分けて裏ごし、野菜のゆで汁などでのばす。

※ツナを肉に変えると肉じゃがに、調味料を変えるとカレーやシチューでも応用できます。



みそ汁→野菜ペースト・豆腐ペースト

パパママの材料（ほうれん草・人参・豆腐・だし用昆布、かつお節・みそ）

まずは「だし」を取りましょう。

みそを加える前のほうれん草、人参を裏ごし、だし汁でのばす。ゴックンしづらい場合は、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

たんぱく質まで進んでいる場合、豆腐をプラスする。



ホットケーキ（野菜入り）→ホットケーキのトロトロ

パパママの材料（すりおろした野菜・ホットケーキの素・水）

パパママ用に焼いた野菜入りホットケーキ1/20位の量を育児用ミルクでふやかし、トロトロにする。

