



ひじまち食堂

SHOKUIKU

Vol. 1
離乳食編

離乳食特別号の第1弾は、離乳食で最初に作る10倍粥です。
離乳食は、赤ちゃんが母乳やミルク以外で初めて食べ物を口に、大人と同じような食事をするための第1歩です。
初めては赤ちゃんだけでなく保護者の方にとっても同じです。気長に見守りながら、「食べる事」が好きになってくれるといいなと思います。



- 離乳食を始める目安
 - ・首のすわりがしっかりしている（寝返りができる）
 - ・支えがあれば5秒以上座れる
 - ・スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる（哺乳反射の減弱）
 - ・食べ物に興味をしめす
 - ・およそ生後5～6か月頃である
 - ・授乳のリズムが整ってきた など



鍋で作る10倍粥（お米から調理）

お米のおいしさを感じる方法です。

●材料（作りやすい量）

- | | |
|-----|-------|
| 1 米 | 大さじ2 |
| 2 水 | 300cc |

●使用する物

- ・鍋
- ・すり鉢、すりこ木
- ・製氷器等

●作り方

1. 米は洗って、鍋に定量の水と入れて30分ほどおく。
2. 強火にかけて沸騰したら火を弱め、軽く蓋をし、30分ほど炊く。
3. 火を止めてきっちりと蓋をして10分ほど蒸らす。
米粒が崩れていたらOKです。
4. 米をすくい、すり鉢で粒がなくなるまですりつぶす。
5. 鍋に残った水分を混ぜ合わせる。
6. 計量スプーン小さじ1さじをお皿に取り分け、残りを製氷器等に入れて冷凍する。



電子レンジで作る10倍粥（ごはんから調理）

時短で便利な方法です。

●材料（作りやすい量）

- | | |
|-------|------|
| 1 ごはん | 10g |
| 2 水 | 大さじ5 |

●使用する物

- ・耐熱容器
- ・すり鉢、すりこ木
- ・製氷器等

●作り方

1. 耐熱容器にごはんと水を入れる。
2. ふんわりとラップをして電子レンジで3～4分加熱する。（600W）
3. 取り出して、ラップをしっかり付け直して10分ほど蒸らす。
火傷に注意してください。
4. ごはんをすくい、すり鉢で粒がなくなるまですりつぶす。
5. 容器に残った水分を混ぜ合わせる。
6. 計量スプーン小さじ1さじをお皿に取り分け、残りを製氷器等に入れて冷凍する。



●ポイント

- ・スタートは、ポタージュスープ状にゆるさを調節します。
- ・与えるときは赤ちゃん用スプーンを使用します。

1日目：赤ちゃん用さじで10倍粥を1さじ与えてみます。2～3日目：冷凍した物を解凍して、同じように与えてみましょう。

4日目：赤ちゃんの様子がいちごと変化なければ、2さじにチャレンジしてみましょう。

＼検索してみてね！／

ひじまち食堂

