

3. 離乳食に関するQ&A よくある質問

初期（生後5～6か月頃）

Q. 離乳食を作る時、調理器具や食器は消毒したほうが良いのでしょうか？

A. 特別に赤ちゃん用の洗剤を使用する必要はありません。
きれいに洗ってすすぎ、しっかりと乾かしましょう。
大人のものより丁寧に洗うよう心がけましょう。

Q. 食べる量が少ないので心配です。

A. 赤ちゃんによっては生まれつき（体質的に）食が細く、また離乳食の進み方もゆっくりな子がいます。まだ始めたばかりですから、焦らずに様子を見ていきましょう。なかなか進まなくても、次第に慣れて食べる量が増えることもあります。ただし、授乳時間が不規則になっていないか確認しましょう。

Q. アレルギーが心配です。

A. 自己判断で卵など特定の食品を制限すると、必要な栄養がとれなくなることもあり、赤ちゃんの成長・発達を損なう恐れがあります。食後、赤ちゃんに皮膚症状などが出る場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

中期（生後7～8か月頃）

Q. 離乳食を与えるだけ、いくらでも食べてしまうので心配です。

A. 食事の量は一人ひとり違います。その日の食欲や体調・活動量によっても変わりますので、理想量を正確に示すことは難しいものです。お子さんの身長・体重が発育曲線に沿って伸びていれば、食事の量に大きな問題はないと思います。

Q. 食べたものが、そのままウンチに出てくるのですが…

A. 赤ちゃんの消化能力はまだ未熟です。人参などが便に混ざってびっくりすることはよくあることです。十分に加熱されているか、柔らかさを確認しましょう。

後期（生後9～11か月頃）

Q. 口いっぱい食べ物を入れてしまうので、心配です。

A. 手づかみ食べの始まる時期ですが、最初から自分の口に合った量を食べたり、かじり取ることができる子はいません。小さめのパンなどは、全て口につめ込もうとすることもあります。少し手を添えてあげて一口の量を覚えたり、かじり取る練習をしてみてください。

Q. フォローアップミルクは必要ですか？

A. フォローアップミルクは、鉄分やビタミン・ミネラルなどを多く含む粉ミルクで、母乳や育児用ミルクの代替品ではありません。離乳食が順調に進んでいけば、使う必要はありません。離乳食が進まず鉄不足などが心配される場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で必要に応じてフォローアップミルクを活用することは有効かもしれません。フォローアップミルクを飲む量が多くなると、離乳食が食べられなくなることもあるので、注意しましょう。

完了期（生後12～18か月頃）

Q. 最近集中して食べてくれず、遊び食べやムラ食べが出てきました。

A. 生活リズムは整っていますか？お腹が空かないうちに食事の時間になると集中して食べてくれません。食事やおやつ時間はきちんと決めて、遊ぶ時は十分に身体を動かしてお腹を空かせましょう。お腹が空いてからご飯にすると、偏食も少なくなることもあります。

Q. 大人と同じものはいつから食べられますか？

A. そしゃくが完成する3歳頃には、大人と同じような食事は食べられます。刺身、生ものは十分注意して新鮮なものを与えましょう。

1～2歳頃は、赤ちゃんの歯の生え方や、かむ能力に合わせて調理してあげましょう。味付けは家族みんなでうす味にすると良いですね。

Q. 離乳食は完了しているのに母乳やミルクがやめられません

A. 形のある食べ物をかみつぶすことができ、栄養の大部分が食事からとれているようなら、補助的に飲むのは構いません。食べる楽しみを増やして、母乳やミルクは少しずつ減らしていきましょう。

4. 離乳食レシピ集

..... 離乳中期（生後7～8か月頃）のメニュー



豆腐と野菜の煮物

- ① 人参、玉ねぎ、きゃべつは大きく切って柔らかく煮る。
- ② ①の人参、玉ねぎ、きゃべつを5ミリ程度に切る。豆腐も5ミリ角に切る。
- ③ だし汁で野菜と豆腐を煮る。



ほうれん草のすまし汁

- ① ほうれん草を下茹でする。
- ② 葉先をみじん切りして、だし汁で柔らかく煮る。



パン粥

- ① パンを1センチ角に切る。
- ② 野菜スープに入れ柔らかく煮る。（お湯やミルクで煮てもよい。）



野菜と鮭の煮物

- ① 大根と人参を茹で5ミリ角に切る。
- ② 鮭も一度茹でてこぼし、骨と皮を取り、みじん切りにする。
- ③ だし汁で①と②を柔らかく煮る。



煮うどん

- ① 人参、玉ねぎは柔らかく煮てから5ミリ程度に切る。
- ② ほうれん草は下茹でてから葉先をみじん切りにする。
- ③ うどんも茹でて細かく切る。
- ④ だし汁で野菜とうどんを煮る。

..... 離乳後期(生後9~11か月頃)のメニュー



ブロッコリーのそぼろ煮

- ① 人参、玉ねぎ、ブロッコリーは大きく切って柔らかく煮て、その後1センチ程度に切る。
- ② 鶏ひき肉は一度湯通しする。
- ③ だし汁で①の野菜、②の鶏ひき肉を煮る。
- ④ 少量の砂糖、醤油で味付けをする。



さつまいもスティック

- ① さつまいもをスティック状に切って、水にさらす。
- ② 鍋にだし汁とさつまいもを入れ、弱火で煮る。



小松菜の卵とじ煮

- ① 人参、玉ねぎは大きく切って柔らかく煮てから、1センチ程度に切る。
- ② 小松菜は下茹でして1センチ程度に切る。
- ③ だし汁で①、②の野菜を煮て、少量の砂糖、醤油で味付けする。
- ④ 溶き卵を加え、しっかりと煮る。



チキンミートローフ(ひじき入り)

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。ひじきは水でふっくらと戻し柔らかく茹でる。
- ② 鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、ひじき、溶き卵をしっかりと混ぜ、パン粉を入れ硬さを整え成形する。
- ③ オープンまたはフライパンで中までしっかりと焼く。
- ④ スティック状に切る。

混合だしの取り方

うす味でもしっかりとダシが効いた食事はおいしく食べられます

◎ 材料(4人分) 3カップ分

水	700cc	(仕上がり量の10%増)
だし昆布	6g	(仕上がり量の1% 約5センチ角2枚)
かつお節	12~15g	(仕上がり量の2~3%)

◎ 作り方

- ① 昆布は汚れをふき取り、分量の水に入れてしばらくおく。
- ② 鍋を火にかけ、昆布に泡がつくようになったら、沸騰寸前に取り出す。
- ③ かつお節を入れ、煮立てない火加減で約1分おく。
- ④ 火を止めて約3分、かつお節が沈むのを待つ。
- ⑤ こし器・キッチンペーパーなどを使って、こす。



*ギュッと絞ると味が悪くなるので注意。

*このようにしてとっただしを「一番だし」といい、お吸い物等に使う上等のだしです。

*冷蔵庫で保存する場合は、ふた付きの容器などに入れて、早めに使い切りましょう。

5. 離乳食 市内問い合わせ先一覧

<離乳食で心配なこと、わからないことがあったら>

- ◆母子保健課では、離乳食クラス・離乳食ステップアップクラス・育児相談を毎月実施しています。電話・窓口相談も随時行っております。

母子保健係 ☎ 047-381-9058

- ◆下記の市立保育園では、園庭開放・電話相談（離乳食の相談など）を実施しています。

当代島保育園	☎047-352-1866	猫実保育園	☎047-353-2152
入船保育園	☎047-353-6992	富岡保育園	☎047-351-5335
東野保育園	☎047-350-4321	日の出保育園	☎047-380-0880
高洲保育園	☎047-305-1313		

※ お気軽にお問い合わせください。