

五城目版

離乳食の

進め方参考ガイド



— 目 次 —

● 離乳食の進め方	1
● 食事量の目安	2
● ハチミツ、牛乳、イオン飲料について	3
● 誤嚥・窒息に繋がりやすい食品	4
● 調理形態の目安	
● 穀類・いも類	6
● 野菜類	7
● 果物類	9
● 魚介類	10
● 肉類・卵	11
● 大豆製品・乳製品	12
● きのこと類・海藻類	13
● おかゆの作り方	14
● だしの大切さ	16
● 温野菜の作り方	18
● 離乳初期に役立つ調理のコツ	19
● 離乳中期に役立つ調理のコツ	20
● 離乳後期に役立つ調理のコツ	21
● 手づかみ用おにぎりの作り方	22
● 手づかみ食べについて	24
● 災害時への備え	25



離乳食の進め方

● 離乳食を始めるにあたっての注意点（食物アレルギーの観点から）

- ・初めて挑戦する食材は1日1種類、離乳食用スプーン1さじから始めましょう。
- ・初めての食材を与える時間帯は体調が変化した時に、素早く医療機関にかかるよう、**平日の午前中**がおすすめです。
- ・皮膚が荒れてバリア機能が低下していると、食物アレルギーを発症しやすいといわれています。肌の保湿をしっかりと行い、バリア機能を高めることも大切です。

離乳の開始

初期（5～6か月頃）

ポイント	固さの目安	切り方の目安
赤ちゃんの様子を見ながら1さじずつ始めましょう。	ポタージュ トロトロ状態	なめらかになるまですりつぶす。慣れるまではさらに裏ごしする。

徐々に近づけていく

中期（7～8か月頃）

ポイント	固さの目安	切り方の目安
色々な味や舌ざわりを楽しめるよう、食品の種類を増やしていきましょう。	豆腐 舌でつぶせる固さ	みじん切りにする。とろみをつけると食べやすくなる。

徐々に近づけていく

後期（9～11か月頃）

ポイント	固さの目安	切り方の目安
手づかみで食べられるメニューも取り入れていきましょう。	完熟バナナ 歯ぐきでつぶせる固さ	5mm程度の角切り・粗めに刻んだりする

徐々に近づけていく

完了期（12～18か月頃）

ポイント	固さの目安	切り方の目安
大人の食事よりも「味付けは薄く、かたさはやわらかく、サイズは小さく」を心がけましょう。	肉だんご 歯ぐきで噛める固さ	1cm程度の角切りや5mm程度の薄切りにしたり、手づかみ食べがしやすいようにスティック状にしたりする。








離乳の完了

「階段」ではなく「坂道」のイメージで・・・様子を見ながら徐々に形態を大きくしていきます。

●本冊子には参考として、食材の大きさを数値入りで示していますが、あくまで目安ですので、厳密になりすぎず、お子さんに合わせた大きさで食べさせてあげてください。

食事量の目安

食中毒を予防するため、原則としてすべて加熱してから与えましょう。

		離乳の開始 → 離乳の完了			
		初期 5~6 か月頃	中期 7~8 か月頃	後期 9~11 か月頃	完了期 12~18 か月頃
離乳食の回数		子どもの様子を見ながら 1日1回 1さじずつ始める。	1日2回食 で食事のリズムをつけていく。	食事リズムを大切に 1日3回食 に進めていく。	1日3回 の食事リズムを大切に生活リズムを整える。
1回あたりの目安量	穀類 	つぶし粥から始める ↓ (慣れてきたら…) ↓ すりつぶした野菜 等も試してみる ↓ (慣れてきたら…) ↓ つぶした豆腐・白身魚・卵黄 などを試してみる	穀類 粥 50~80g	穀類 粥 90~ 軟飯 80g	穀類 軟飯 90~ ご飯 80g
	野菜・果物 		野菜・果物 20~30g	野菜・果物 30~40g	野菜・果物 40~50g
	魚 		魚 10~15g	魚 15g	魚 15~20g
	または肉 		または肉 10~15g	または肉 15g	または肉 15~20g
	または豆腐 		または豆腐 30~40g	または豆腐 45g	または豆腐 50~55g
	または卵 		または卵 卵黄1個~ 全卵1/3個	または卵 全卵1/2個	または卵 全卵1/2~ 2/3個
	または乳製品 		または乳製品 50~70g	または乳製品 80g	または乳製品 100g

※上記の量はあくまで目安です。食欲や成長・発達の状況に応じて、調節しましょう。
 ※成長の目安は成長曲線のカーブに沿っているかどうかを確認しましょう。

1 歳未満の乳児にハチミツを与えないでください

1 歳未満の乳児がハチミツを食べることによって乳児ポツリヌス症にかかることがあります。ポツリヌス菌は熱に強く加熱しても死なないため、ハチミツ入りのパンやお菓子、飲料等も与えないでください。（大人や1歳以上の子どもは食べても心配ありません。）

また過去に井戸水を原因とした乳児ポツリヌス症の発症も報告されています。殺菌されていない井戸水や湧き水も使わないようにしましょう。

※乳児ポツリヌス症とは

ポツリヌス菌は土壌中などに広く存在している細菌です。腸内環境がまだ整っていない赤ちゃんの体内にポツリヌス菌が入ると、腸内で増殖して毒素を出し、神経麻痺症状等を引き起こすことがあります。ほとんどの場合、適切な治療により治癒しますが、まれに亡くなることもあります。

消費者庁 HP
関連ページ



牛乳を飲用として与えるのは1歳を過ぎてから

消化機能が未熟な時期に牛乳を多飲すると、腸管アレルギーの1つである消化管出血がみられ、鉄欠乏性貧血のリスクが高まります。（離乳食をミルク味にする程度の量の牛乳の使用は問題ありませんが、加熱して使用しましょう。）

イオン飲料を日常的に与えないようにしましょう

スーパーやドラッグストア等では赤ちゃん向けのイオン飲料がたくさん売られています。しかしイオン飲料は糖분을たくさん含んでおり、栄養の偏りや食欲の低下、虫歯等のリスクを招くことに繋がります。

発熱や下痢、嘔吐、暑さによる大量の発汗等があった場合に脱水症状を防ぐために与えることは有用ですが、普段の水分補給は母乳やミルク、湯冷まし、麦茶等で行いましょう。

ごえん
誤嚥・窒息に繋がりやすい食品

「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」より

	形態、特性	食材	調理の工夫等
給食での使用を避ける食材	形状が丸く危険 (そのままでは気道をふさぐ場合がある)	プチトマト	完了期以降も4等分に切る。
		硬いナッツ、豆類(節分の豆等)	小さく砕いた場合でも気管に入り込んでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあるため、 <u>5歳以下の子どもには食べさせない。</u>
		うずらの卵、あめ、ラムネ	
		球形の個装チーズ	加熱すれば使用可能。
		ぶどう、さくらんぼ	球形というだけでなく皮も口に残るので危険。
	粘着性が高い	餅、白玉団子	つるつるしているため、噛む前に ^{ごえん} 誤嚥してしまう危険が高い。
固すぎる	いか	噛み切れずそのまま気道に入ることがあり危険。小さく切って加熱しても固くなってしまう危険。	
0、1歳児は提供を避ける食材	固く噛み切れない	えび、貝類	
	噛みちぎりにくい	おにぎりの焼き海苔	刻み海苔をつける。
調理や切り方を工夫する食材	弾力性があり、繊維が固い	糸こんにゃく、白滝	1cmに切る。
		ソーセージ	縦半分切って使用する。
		えのき、しめじ、まいたけ、エリンギ	1cmに切る。(エリンギは繊維に逆らって切る。)
		水菜	1cm~1.5cmに切る。
		わかめ	細かく切る。
	唾液を吸収して飲み込みづらい	鶏ひき肉のそぼろ煮	豚肉との合いびきで使用する。または片栗粉でとろみをつける。
		ゆで卵	細かくし、何かと混ぜて使用する。
		煮魚	味をしみこませ、やわらかくしっかり煮込む。
		海苔ご飯(刻み海苔)	刻み海苔をかける前にもみほぐし細かくする。

教育・保育施設等向けのガイドラインですが、以下の食材が誤嚥ごえんを防ぐために配慮が必要であることは家庭でも同じですので、参考にしてください。

	形態、特性	食材	調理の工夫等
食べさせる時、特に配慮が必要な食材	粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらい	ご飯、パン類、ふかし芋、焼き芋、カステラ	水分をとってのどを潤してから食べる。ひとくち量を守って詰め込まない。
果物について	咀嚼 <small>そしゃく</small> により細かくなっても食塊の固さ、切り方によってはつまりやすい	りんご、梨	完了期までは加熱する。
		柿	完了期までは給食での使用を避ける。

硬い豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないでください

食品をかみ砕く力や飲み込む力が弱いお子さんが硬い豆やナッツ類を食べると、気道に入って窒息したり、気管支炎や肺炎を起こしたりすることがあり、小さな破片であっても同様に危険です。5歳以下の子どもには食べさせないでください。節分の豆まきは個包装されたものを使用する等工夫して行い、子どもが拾って口にいけないよう、後片付けを徹底しましょう。

消費者庁 HP
関連ページ



パン等による窒息や誤嚥ごえんにも気を付けましょう

乳児向けのカットパンを食べて窒息し、死亡した事故も起こっています。1歳前後の乳幼児に食べ物を与える際は、無理なく食べられるよう、小さく切って与え、飲み込むまで目を離さないように注意しましょう。また食べる際はお茶や水等の水分を与えるようにしましょう。










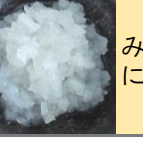
























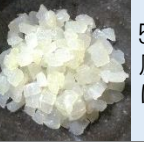

消費者庁 HP
関連ページ










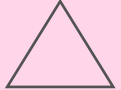







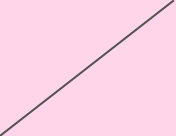



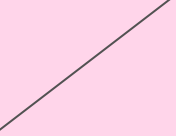


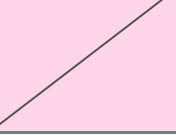













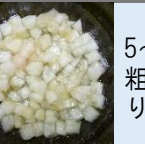







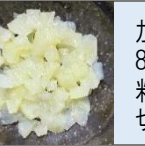

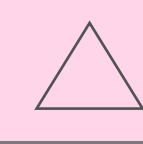



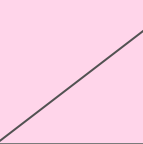



	初 期	中 期	後 期	完 了 期								
	ポタージュ状	豆腐のかたさ	完熟バナナのかたさ	肉だんごのかたさ								
炭水化物(穀類) 麺類やパン等はお楽しみ程度にし、主食はお粥中心で用意しましょう	おかゆ 詳しい作り方は 11 ページをご確認ください。米粉はうるち米 100%の上新粉が使用できます。											
		10 倍粥 なめらかにすりつぶし、慣れるまでは裏ごしをする。		7 倍粥		軟飯 手づかみできるよう、小さなおにぎりにしてもよい。						
	うどん・そうめん 塩分を多く含むため、十分に茹でた後にしっかり水洗いをし、塩抜きをしましょう。赤ちゃん用の食塩不使用のものを利用するのもおすすめです。乾麺の場合は細かく折ってからみそこし器などに入れて茹でるのもおすすめです。											
		みじん切りにして、すりつぶす。		みじん切り～5mm程度の長さに刻む。		1cm程度の長さに刻む。		2～3cm 程度の長さに刻む。				
	食パン 耳は硬いため、取り除きましょう。サンドイッチ用の耳なし食パンがおすすめです。											
	適量 1/8 枚		小さくちぎって野菜スープやミルクを加え、とろとろになるまで煮てすりつぶす。また凍らせたものをすりおろすとなめらかに仕上がる。	適量 1/2 枚		小さくちぎり、野菜スープやミルクに浸してふやかす。	適量 1 枚		食べやすい大きさに切る。	適量 1 枚		手づかみしやすいよう、4等分程度の大きさに切る。
	スパゲッティ・マカロニ 塩は入れずにしっかり茹でましょう。											
		みじん切りにする。		粗みじん切りにする。		2～3cm 程度の長さに刻む。						
	オートミール 食物繊維が豊富なため、便秘予防効果が期待できますが、少量から挑戦しましょう。											
		水分と一緒に加熱し、すりつぶして裏ごしをする。		水分を加えて加熱し、ふやかす。必要に応じてすりつぶす。		水分を加えて加熱し、ふやかして使う。		手づかみできるよう、おやきにしてもよい。				
炭水化物(いも類)	じゃがいも 芽や緑の皮の部分には毒素が含まれているためしっかり取り除き、やわらかくなるまで茹でます。パサパサして喉に詰まりやすいため、水分の多い食品と組み合わせて使いましょう。											
		熱いうちにすりつぶして裏ごしをし、だし汁やミルクでのばす。		熱いうちにつぶす。		5mm程度の角切りにしたり粗めにつぶしたりする。		1cm 程度の角切りや 5mm 程度の厚さのいちょう切り、輪切り等にする。				
	さつまいも 皮をむいて適当な大きさに切ったら、水にさらしてアクを抜き、やわらかくなるまで茹でましょう。パサパサして喉に詰まりやすいため、水分の多い食品と組み合わせて使うようにしましょう。											
		熱いうちにすりつぶして裏ごしをし、だし汁やミルクでのばす。		熱いうちにつぶす。		5mm程度の角切りにしたり粗めにつぶしたりする。		1cm 程度の角切りや 5mm 程度の厚さのいちょう切り、輪切り等にする。				
里芋 皮をむいてしっかり加熱します。肌がかぶれてしまう場合もあるため、様子を見ながら与えましょう。												
	熱いうちにつぶす。		5mm程度の角切りにしたり、粗めにつぶしたりする。		1cm 程度の角切りまたは 5mm 程度の厚さの輪切り等にする。							

※そばは重篤な食物アレルギーを引き起こす可能性があるため、離乳完了後、慎重に(極少量から)始めましょう。(年末の夜に症状が出てしまうとすぐに医療機関にかかれず大変なので、年越しそばのタイミング等で試すことは避けてください。また年越しそばの誤食にも注意してください。)



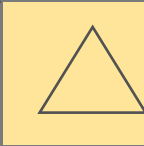


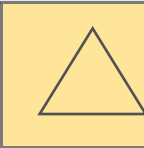


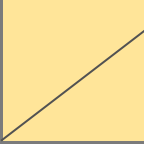






★いも類は後期以降、マッシュにしたものをおやき等にして与えるのもおすすめです。

	初 期	中 期	後 期	完 了 期				
	ポタージュ状	豆腐のかたさ	完熟バナナのかたさ	肉だんごのかたさ				
ビタミン・ミネラル (野菜類)	にんじん 大きめに切った状態で温野菜にしてから刻んだりつぶしたりすると、なめらかに仕上がります。							
		すりつぶして裏ごしをし、だし汁でのばす。		つぶしたり、みじん切りにしたりする。		5~8mm程度の角切りにする。		1cm程度の角切りや1cm×5cm程度のスティック野菜にする。
	かぼちゃ 茹でたり電子レンジで温めたりしてやわらかくします。皮と種はしっかり取り除きましょう。							
		すりつぶして裏ごしをし、だし汁でのばす。		熱いうちにつぶす。		5~8mm程度の角切りにしたり粗めにつぶす。		1cm程度の角切りや2cm程度の長さの千切り、5mm程度の薄切りなどにする。
	大根・かぶ 皮の近くに固い繊維があるため、厚めに皮をむき、水から茹でましょう。							
		すりつぶして裏ごしをし、だし汁でのばす。		みじん切りにする。		5~8mm程度の角切りにする。		1cm程度の角切りや、1cm×5cm程度のスティック野菜にする。
	小松菜 茎の部分は硬いため取り除き、葉先の部分だけを使いましょう。やわらかく茹でて使います。							
		刻んですりつぶしたら、裏ごしをし、だし汁でのばす。		みじん切りにする。		粗めに刻む。		1cm程度の長さに切る。
	ほうれん草 葉先の部分を使います。アクが強いので、茹でた後、水にさらしてアク抜きをします。アク抜き済みの冷凍ほうれん草の使用も便利です。							
		刻んですりつぶしたら、裏ごしをし、だし汁でのばす。		みじん切りにする。		粗めに刻む。		1cm程度の長さに切る。
きゃべつ 硬く太い葉脈や芯は取り除きます。外葉はかたいので、内側のやわらかい部分を使いましょう。								
	刻んですりつぶしたら、裏ごしをし、だし汁でのばす。		みじん切りにする。		粗めに刻む。		1cm四方程度の1口サイズに切る。	
白菜 芯の部分は硬いため取り除き、葉の部分をやわらかく茹でて使います。								
	刻んですりつぶしたら、裏ごしをし、だし汁でのばす。		みじん切りにする。		粗めに刻む。		1cm四方程度の1口サイズに切る。	
ブロッコリー やわらかく茹でます。軸の部分はやわらかくならないため大人の料理に使いましょう。								
	穂先の部分をすりつぶして裏ごしをし、だし汁でのばす。		穂先の部分をみじん切りにする。		穂先の部分を細かくほぐす。		穂先の部分を1口サイズに切る。	
たまねぎ じっくりと煮たり炒めたりすることで、甘味が増します。								
	やわらかく茹でてから、すりつぶして裏ごしをする。		みじん切りにしたり、すりおろしたりする。		5~8mm程度の角切りにする。		1cm程度の角切りや3cm程度の長さの薄切りにする。	

	初 期	中 期	後 期	完 了 期
	ポタージュ状	豆腐のかたさ	完熟バナナのかたさ	肉だんごのかたさ
ビタミン・ミネラル (野菜類)	トマト 皮をむいて種を取り除きます。へたを上にして横半分に切ることで種が取りやすくなります。(右写真参考→) 調味料不使用のトマトピューレ等を使うのもおすすめです。(薄めて使用してください。) ミニトマトは気道をふさぐ危険性があるため、完了期以降も4等分に切る等の配慮が必要です。 			
	【皮のむき方1】 ①へたの反対側に十文字の切れ目を入れる②熱湯に5秒程つける③冷水につけて皮をむく 【皮のむき方2】 ①へたの反対側に切れ目を入れる ②丸ごと冷凍する ③冷水につけて皮をむく			
	 すりつぶして裏ごしをし、だし汁でのばす。	 つぶしたりみじん切りにしたりする。	 5~8mm程度の粗みじん切りにする。	 1cm程度の角切りやくし型にする。
	とうもろこし やわらかく茹でて使います。潰しづらいため初めはベビーフードを使うのもおすすめです。			
	 すりつぶして裏ごしをし、だし汁でのばす。	 みじん切りにする。	 軽く刻む。	 粒のまま使えるようになる。
	なす 皮をむいたら適当な大きさに切って水にさらし、アク抜きをします。			
		 みじん切りにする。	 5~8mm角程度の粗みじん切りにする。	 1cm程度の角切りにする。
	アスパラガス 穂先の部分を使います。軸の部分は大人の料理に使いましょう。			
		 みじん切りにする。	 粗めのみじん切りにする。	 3cm程度の長さに切る。
	オクラ 塩をふったまな板の上で転がしながらこすりつけ、産毛を取り除いてから使います。やわらかく茹でたらへたと種を取り除きます。へたを上にして縦半分に切ることで種が取りやすくなります。(右写真参考→)			
	 みじん切りにする。	 粗めのみじん切りにする。	 1cm幅程度の大きさに切る。	
ピーマン 皮をむいて使います。苦味があるので、無理に食べさせる必要はありません。やわらかくて甘いパプリカもおすすめです。				
【皮のむき方】 ①種を取り除き、沸騰したお湯で5分程茹でる(または電子レンジで30秒程度加熱する)②冷水につけて皮をむく				
	 5~8mm四方程度の大きさに切る。	 1cm四方程度の大きさに切る。		
れんこん 加熱してもかたく歯ごたえがあるため、すりおろしたり薄切りにしたりして使いましょう。				
	 2mm幅のいちょう切りにしたり、すりおろしたものを焼きや団子にしたりする。			

	初 期	中 期	後 期	完 了 期				
	ポターージュ状	豆腐のかたさ	完熟バナナのかたさ	肉だんごのかたさ				
ビタミン・ミネラル (果物)	<p>果物は初期から食べられるものも多いですが、甘味が強いため、薄めたり、他の食材に混ぜたりしながら、量と頻度に気を付けて挑戦しましょう。</p> <p>果物のアレルギーは学童期以降に発症する傾向にあります。乳児ではまれですが、初めて挑戦する場合は他の食材と同じように加熱したものの少量から始めましょう。</p>							
	<p>バナナ 加熱することでやわらかくなり、食べやすくなります。</p>							
		すりつぶして裏ごしする。		すりつぶしたり、フォークの背を使って粗つぶしにしたりする。		5~8mm 角程度の粗めのみじん切りにする。		7mm 程度の厚さの輪切りにする。
	<p>いちご 初めは十分に裏ごしし、種を取り除きましょう。</p>							
		すりおろして裏ごしする。		みじん切りにする。		粗めのみじん切りにする。		6~8 等分程度の大きさに切る。
	<p>桃 アレルギーを引き起こしやすい食材の 1 つです。様子を見ながら与えましょう。</p>							
		すりおろして裏ごしする。		みじん切りにする。		5~8mm 角程度の粗めのみじん切りにする。		1 cm 角程度の大きさに切る。
	<p>すいか 種はしっかり取り除きましょう。</p>							
		すりおろして裏ごしする。		みじん切りにする。		5~8mm 角程度の粗めのみじん切りにする。		1 cm 角程度の大きさに切る。
	<p>りんご 梨 生のりんごや梨は細かくしても気道につきやすい食材の 1 つです。離乳完了期までは加熱して与えましょう。すりおろしても水分がなくなると口の中に残りやすく、気道をふさぐ危険性があります。加熱してやわらかくなめらかな状態にしたり、片栗粉等でとろみをつけたり等の配慮が必要です。</p>							
	すりおろして裏ごししたものを加熱する。		加熱してみじん切りにする。		加熱して 5~8mm 角程度の粗めのみじん切りにする。		加熱して 5mm 程度の厚さの薄切りにする。	
<p>みかん 薄皮をむいて、果肉だけ与えます。薄皮は房の内側をキッチンバサミなどで V 字型に切り取ることでむきやすくなります。</p>								
		みじん切りにする。		1 房を 3~4 等分程度に切る。		1 房を半分程度に切る。		
<p>キウイ 完熟して甘みのあるものを選びましょう。</p>								
		みじん切りにする。		5~8mm 程度の角切りにする。		5mm 程度の厚さのいちよう切りにする。		

	初 期	中 期	後 期	完 了 期				
	ポタージュ状	豆腐のかたさ	完熟バナナのかたさ	肉だんごのかたさ				
たんぱく質(魚介類)	たい、かれい、ひらめ 十分に火を通し、骨と皮を取り除きます。刺身を使用することで、骨を取り除く手間が省けます。							
		だし汁を加えながらすりつぶす。またはミキサー等でなめらかにする。		みじん切りにしたり、細かくほぐしたりする。		粗めにほぐす。		1口大にほぐす。
	しらす そのままだと塩分が多いため、茶こしやみそこし器等に入れて湯通しし、塩抜きをします。							
		みじん切りにしてすりつぶしたものを裏ごしにし、だし汁でのばす。		みじん切りにする。		必要に応じて粗めのみじん切りにする。		塩抜きしたものをそのまま使う。
	たら 十分に火を通し、骨と皮を取り除きます。食物アレルギーを引き起こす場合もあるため、他の白身魚に慣れてから挑戦しましょう。							
			みじん切りにしたり、細かくほぐしたりする。		粗めにほぐす。		一口大にほぐす。	
	鮭 十分に火を通し、骨と皮を取り除きます。塩鮭ではなく生鮭を使いましょう。							
			みじん切りにしたり、細かくほぐしたりする。		粗めにほぐす。		一口大にほぐす。	
	かつお、まぐろ 水煮のツナ缶や刺身を利用することで、手軽に挑戦できます。							
	★かつお節は初期後半から使うことができます。うま味を覚えてもらうため、積極的に使いましょう。							
			粗めにほぐす。		一口大にほぐす。			
いわし、あじ、さんま 赤身の魚に慣れてから挑戦しましょう。十分に火を通し、骨と皮を取り除きます。								
			粗めにほぐす。		一口大にほぐす。			
さば 水煮の缶詰を利用することで手軽に挑戦できます。食物アレルギーを引き起こす可能性があるため、慎重に与えましょう。								
				粗めにほぐす。				

	初 期	中 期	後 期	完 了 期				
	ポタージュ状	豆腐のかたさ	完熟バナナのかたさ	肉だんごのかたさ				
たんぱく質 (肉類)	鶏ささみ・鶏むね肉 筋をとり、しっかり茹でます。 (茹でて冷凍したものをすりおろす場合は筋をとらなくても大丈夫です。) 鶏ささみから始め、慣れてから鶏むね肉に挑戦しましょう。							
		だし汁を加えながらすりつぶしたり、みじん切りにしたりする。また茹でて凍らせたものをすりおろすとなめらかに仕上がる。		粗みじん切りにしたり細かく裂いたりする。				
	鶏ひき肉	脂分の少ない「ささみ」や「むね」のひき肉から使いましょう。しっかりと火を通して使います。みそこし器等に入れてほぐしながら、水から茹でることでパラパラに仕上がります。						
		なめらかになるようにすりつぶす。	必要に応じてすりつぶす。	片栗粉や野菜等を混ぜ合わせ、1cm程度の大きさの団子状にしてもよい。				
	鶏もも肉	ささみやむね肉に慣れてから挑戦しましょう。しっかりと火を通し、皮は取り除きましょう。						
			粗みじん切りにする。		1cm程度の角切りにする。			
	レバー	初めは臭みやくせが少なく、やわらかい鶏レバーがおすすめです。下処理が大変なため、便利なベビーフードも積極的に活用しましょう。						
		【下処理の方法】 ①そぎ切りにしてから水で軽く洗う。②黄色い脂肪や筋がある場合は取り除き、水にさらして血抜きをする。③牛乳に10分程つけて臭みを取り、軽く洗って牛乳を落とす。④沸騰したお湯に入れてしっかり火が通るまで茹でる。						
			下処理をしてから、フードプロセッサーや裏ごし器を使ってペースト状にする。		下処理をしてから、1cm角程度の大きさに切ったり、ペースト状にしたものを料理に使ったりする。			
	牛赤身肉、豚赤身肉	鶏肉に慣れてから挑戦しましょう。しっかりと加熱し、脂身は取り除きます。						
		粗みじん切りにする。		1cm四方程度の大きさに切る。				
牛ひき肉、豚ひき肉	しっかりと火を通しましょう。水から茹でることでパラパラに仕上がります。							
		慣れるまでは茹でたり、茶こしに入れて熱湯を回しかけたりして、脂を取り除く。	ハンバーグの形にしてもよい。					
たんぱく質 (卵)	鶏卵 鶏卵は乳児の食物アレルギーの原因となる食べ物の1位です。湿疹があり皮膚状態が悪いときはしっかりと皮膚の治療をすることが大切ですので、主治医の指導の下、進めてください。初期から少量でも卵を摂取することで食物アレルギーの発症予防に効果があることが分かっています。“アレルギーが出るのが心配だから…”と摂取を遅らせないようにしましょう。卵はしっかりと加熱することでアレルギー性が低くなります。							
	※一般的な食物アレルギーの原因物質は主に卵白に含まれていますが、近年は卵黄による消化管アレルギーも増加しています。摂取の数時間後に嘔吐症状が出るのが特徴です。初回には発症せず、食べる回数を重ねる内に発症する場合がありますので、様子を見ながら進めましょう。							
		20分茹でて固ゆでにし、裏ごしした卵黄(米粒1粒程度の量)から始める。		卵黄1/4個程度まで到達したら卵白も少量から始める。固ゆでにしてから裏ごしをする。		卵黄はほぐし、卵白は2~3mm程度の大きさに切る。		卵黄はほぐし、卵白は5mm程度の大きさに切る。

	初 期	中 期	後 期	完 了 期
	ポタージュ状	豆腐のかたさ	完熟バナナのかたさ	肉だんごのかたさ
たんぱく質 (大豆製品)	豆腐 慣れるまでは水分が多くなめらかな絹ごし豆腐を使います。加熱したものを与えましょう。			
	 すりつぶしたものを裏ごしする。	 5mm程度の角切りにする。	 8mm程度の角切りにする。	 1~2cm程度の角切りにする。
	きな粉 お粥やヨーグルト、マカロニ等に混ぜて使いましょう。			
	△	○	○	○
	納豆 熱湯をかけると粘りがとれて食べやすくなります。お粥や豆腐、野菜などと和えて与えましょう。また付属のタレは添加物が多く含まれているため、使わないようにしましょう。			
		 すりつぶしてペースト状にする。慣れてきたら少しずつ粒を残していく。	 みじん切りにする。または極小のひきわり納豆等を使用する。	 粒が大きい場合は刻む。
	高野豆腐 乾燥したまますりおろすことで調理が楽になります。とろみ付けとしても利用できます。			
		 乾燥したまますりおろし、だし汁や他の食材と煮る。	 乾燥したまますりおろしたり、水で戻して5mm角程度の大きさに切る。	 乾燥したまますりおろしたり、水で戻して食べやすい大きさに切る。
	厚揚げ たっぴりの熱湯を回しかけたり、下茹でしたりし、十分に油抜きをしましょう。			
			 1cm幅程度の大きさに切る。	
たんぱく質 (乳製品)	ヨーグルト 砂糖のっていないプレーンヨーグルトを与えます。			
	△	○	○	○
	カッテージチーズ 野菜や果物などと組み合わせて使いましょう。			
		○	○	○
	プロセスチーズ 塩分と脂質が多いため、量と頻度には気を付けましょう。球形の個装チーズは気道をふさぐことがあるため、危険です。			
			○	○
	牛乳 調理には中期から使えますが、飲み物として与えることができるのは1歳以降です。 多量に飲み過ぎると栄養素の過不足が生じ、鉄欠乏による貧血や下痢をすることもあるため、幼児期においても1日の目安量は200~300mlにしましょう。			
	調理用		○	○
飲み物			○	
バター 無塩バターを少量から挑戦しましょう。便秘気味な赤ちゃんにおすすめです。				
		○	○	

	初 期	中 期	後 期	完 了 期	
	ポタージュ状	豆腐のかたさ	完熟バナナのかたさ	肉だんごのかたさ	
ビタミン・ミネラル (きのこ類)	噛む力が十分でないため、繊維の多いきのこ類は少量にしましょう。				
	しいたけ 十分に茹でて、やわらかくしましょう。軸の部分は固いため、かさの部分を使いましょう。				
			やわらかくなるまでよく加熱し、5mm程度の角切りにする。		やわらかくなるまでよく加熱し、1cm程度の長さに切る。
	しめじ 十分に茹でて、やわらかくしましょう。				
			かさの部分を粗めのみじん切りにする。		やわらかくなるまでよく加熱し、1cm程度の長さに切る。
ビタミン・ミネラル (海藻類)	えのき 十分に茹でて、やわらかくしましょう。根本の部分は固いため、上のやわらかい部分を使いましょう。				
			やわらかくなるまでよく加熱し、1cm程度の長さに切る。		
	焼き海苔 味付けのりは味が濃すぎるため、離乳食には不向きです。				
		細かくちぎって水を加え、トロトロになるまで煮る。電子レンジの場合は500Wで30秒ほど加熱する。	トロトロに煮たり、細かくちぎったりして、他の食材に混ぜて使う。	喉に張り付きやすいため、おにぎりに使う場合等も1歳までは刻み海苔を使う。	
	青のり 他の食材に混ぜて使いましょう。手軽にうま味をプラスできます。				
ビタミン・ミネラル (海草類)			細かく刻む。		1cm程度の幅に切る。
	わかめ 塩抜き不要の乾燥わかめがおすすめです。喉に張り付きやすいため、完了期以降も細かく刻む等の配慮が必要です。				
			水に戻してやわらかく煮たものを、細かく刻む。		水に戻してやわらかく煮たものを、刻む。(1歳以降も必ず刻んでください。)



おかゆの炊き方



【米から】炊飯器で一度に炊く

一度にたくさん
作りたい時に
おすすめです。

- ①鍋にといだ米と水を入れ 20～30 分浸して吸水させる。
 - ②お粥モードで炊飯する ※通常モードで炊飯すると、吹きこぼれる場合があります
 - ③炊きあがったら 10 分程度蒸らし、適度なかたさになるまですりつぶす。
- ※炊飯器の内釜にある『おかゆ』のメモリは 5 倍粥の分量を示しています。
また全粥は 5 倍粥、5 分粥は 10 倍粥のことを指しますので注意してください。

	米	水	出来上がり量	備考
10 倍粥	25 g	300ml (g)	約 250 g	
7 倍粥	80 g	670ml (g)	約 670 g	
	100 g	840ml (g)	約 840 g	3 合炊き炊飯器は注意※
5 倍粥	100 g	600ml (g)	約 620 g	
	150 g (1 合)	900ml (g) (3 合の線あたり)	約 840 g	3 合炊き炊飯器は注意※
軟飯	150 g (1 合)	360ml (g)	約 490 g	
	300 g (2 合)	720ml (g) (3 合の線あたり)	約 1,000 g	3 合炊き炊飯器は注意※

※3 合炊きの炊飯器では吹きこぼれる場合があるため、もう一方の少ない分量で炊いてください。

【ご飯から】電子レンジで 1 食分を炊く

1 食分を
作りたい時に
おすすめです。

- ①深さのある耐熱容器にご飯と水を入れ、ご飯をよくほぐす。
※この時、10 倍粥の場合はしっかりと、7 倍粥の場合は軽くご飯をつぶしてから水を加える
- ②ラップをせずに、下記の時間通り電子レンジで加熱する。
- ③加熱が終わったらラップや蓋をして、10 分程度蒸らす。
- ④適度なかたさになるまですりつぶす。

	ご飯	水	加熱時間	出来上がり量
10 倍粥	10 g	40ml (g)	500W で 50 秒→200W で 3 分	約 30 g
7 倍粥	20 g	70ml (g)	500W で 2 分→200W で 7 分	約 50 g
	30 g	100ml (g)	500W で 2 分 30 秒→200W で 8 分	約 80 g
5 倍粥	40 g	90ml (g)	500W で 2 分 30 秒→200W で 7 分 30 秒	約 90 g
軟飯	60 g	70ml (g)	500W で 2 分→200W で 3 分	約 90 g

★200W でゆっくり加熱することで、米の甘味が強くなり、吹きこぼれを防ぐこともできます

[米から]大人のご飯と一緒に炊飯器で炊く

- ① 普段通り大人用の米と水を炊飯器にセットする。
※大人用のご飯は炊飯器の最大炊飯量-1 合分まで
(5合炊きの炊飯器…4合まで、3合炊きの炊飯器…2合まで)
- ② 深めの耐熱容器(湯のみやコップなど)の中に、お粥用の米と水を入れる。
- ③ 炊飯器の中央に②を置いて20~30分吸水させたら、普段通り炊飯する。
- ④ 炊きあがったら10分程度蒸らし、適度なかたさになるまですりつぶす。



	米	水	出来上がり量
10倍粥	小さじ1 (約4g)	50ml (g)	約40g
7倍粥	大さじ1 (約13g)	100ml (g)	約110g
5倍粥	大さじ2 (約25g)	150ml (g)	約160g
軟飯	大さじ4 (約50g)	120ml (g)	約170g

炊飯後の作業工程

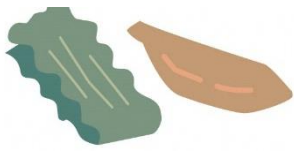
月齢に合ったおかゆにするため、炊飯後に以下の作業をプラスしてみてください。

10倍粥	炊飯後：泡だて器でかき混ぜる→つぶして裏ごしする
7倍粥	炊飯後：泡だて器でかき混ぜる→必要に応じてつぶす
5倍粥	炊飯後：必要に応じ、泡だて器でかき混ぜたりつぶしたりする
軟飯	炊飯後：必要に応じてつぶす

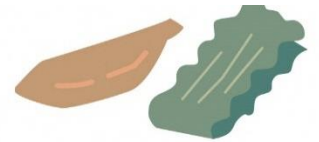
10倍粥の裏ごし

一度にたくさん作った10倍粥は、炊飯後泡だて器でかき混ぜて粒を小さくした後に、ボウルにざるをのせ、木べらやゴムベラ等で裏ごしする方法がおすすめです。





だしの大切さ



人は生まれつき油と砂糖を好むようにできています。これに対抗できるのが、和食に欠かせないだし（＝うま味）です。ただし“うま味”は油や砂糖と違って、舌で味を感じながらおいしさを学習していく必要があります。

離乳食期からだしを取り入れ、うま味を美味しいと感じる経験を積むことが、将来の和食好き、そして油と砂糖でいっぱいファストフードから守ることに繋がります。つまりちょっとしたひと手間を加え、だしを伝えることは、赤ちゃんが生涯無理なく健康を保つための大切な土台作りの第一歩ともいえます。離乳食にも積極的にだし（＝うま味）を取り入れてみてください。

※かつお節は初期後半（魚を試した後）から使用できます。それまでは昆布のみでとってください。

※だし汁を保存する場合、昆布やかつお節は取り除いてください。

コップや急須を使って（約 1/2 カップ分）



《コップの場合》

- ①コップに切り込みを入れた昆布（2～3cm）とかつお節（ひとつまみ）を入れる。（どちらかのみでもOK）
- ②お湯を入れ、1～2分程度おく。



《急須の場合》

- ①急須の茶こし部分に切り込みを入れた昆布（2～3cm）とかつお節（ひとつまみ）を入れる。（どちらかのみでもOK）
- ②お湯を回し入れ、1～2分程度おく。

【水出し】冷蔵庫で一晩（約 1L 分）

- ①昆布（約 10g）にはさみで切り込みを入れ、かつお節（約 10g）はお茶パックに入れる。
- ②昆布、かつお節、水（1L）をビンや容器に入れ、冷蔵庫で一晩おく。



電子レンジで(約2カップ分)



- ①はさみで切り込みを入れた昆布(約6cm)、かつお節(約5g)、水(500ml)を耐熱容器に入れ、電子レンジ(500W)で6分加熱する。
- ②2~3分そのままにしておく。

基本の一番だし(約2カップ分)

- ①はさみで切り込みを入れた昆布(約6cm)と水(500mlカップ)を鍋に入れて30分おく。
- ②鍋を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③そのまま沸騰させたら、かつお節(5~10g)を加える。
- ④約1分煮たら火を止め、かつお節が沈むまで2~3分そのままにしておく。
- ⑤ボウルにキッチンペーパーを敷いたザルをのせ、少しずつ注いでこす。

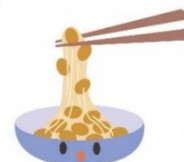


ちょっとした工夫でうま味をプラス

いつもの離乳食にかつお節や青のり、刻み海苔、削った干し椎茸などを加える、味付けにはみそを使用する等のちょっとした工夫により、簡単にうま味を取り入れることができます。

発酵食品と離乳食

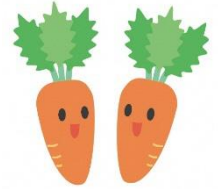
みそや納豆、しょうゆ等の『発酵食品』は腸内環境を整える上でも欠かすことができません。特にみそ汁は、汁にも栄養やうま味がたくさん溶け出ていることから野菜嫌いの乳児にもすすめています。離乳食を進める中で、ぜひ『発酵食品』を取り入れることを意識してみてください。





炊飯器を使った

温野菜の作り方



炊飯器で丸ごと(ご飯と一緒に)

【おすすめの野菜】にんじん、大根、さつまいも、じゃがいもなど

- ①野菜の皮をむき、適当な大きさに切る。
(写真のにんじんは縦半分に切っています⇒)
- ②米と水をセットした上にのせる。
- ③通常通り炊飯する。
- ④炊飯後、やけどに注意しながら取り出す。
※ご飯に少し色移りがします



炊飯器で丸ごと(野菜だけ)

【おすすめの野菜】にんじん、大根、さつまいも、玉ねぎ、じゃがいも、かぼちゃなど

- ①野菜の皮をむき、適当な大きさに切る。
- ②野菜と野菜が浸る程度の水を入れる。
- ③早炊きで炊飯する。
- ④炊飯後、やけどに注意しながら取り出す。



☆煮汁は野菜スープとして使用できます。

昆布やお茶パックなどに入れたかつお節を加え、うま味をプラスするのもおすすめです。

炊飯器で小分けにして

【おすすめの容器】ベビーフードの瓶、お弁当用のシリコンカップ、お茶パック

- ①野菜を月齢に合わせた大きさに切って容器に入れる。
- ②米と水をセットした上に①をのせる。
- ③通常通り炊飯する。
- ④炊飯後、やけどに注意しながら取り出す

☆スティック野菜にはベビーフードの瓶がおすすめです。



離乳初期

に役立つ調理のコツ



口周りにワセリン

食事の時は口の周りにワセリンなどの保護薬を塗っておくことで肌への刺激が減り、肌荒れ予防になります。赤ちゃんの肌は皮膚のバリア機能が弱いので、保湿をしっかり行い、トラブルを予防していきましょう。

少量の米をとぐとき

少量の米をとぐときはみそこし器や茶こしが役立ちます。みそこし器や茶こし等に入れたままとぐと、米粒が流れていく心配もなく、楽ちんです。



離乳食のフリージング

離乳食やだし汁は多めに作って冷凍しておくくと便利です。小分けの冷凍容器が楽ちんで役立ちます。冷凍したものは1週間を目安に使い切りましょう。

★冷凍容器はやわらかめのものが取り出しやすくおすすめです。(町の離乳食づくり教室参加者にプレゼントしていますので、ぜひご参加ください！)



自身魚の調理

魚は片栗粉をまぶして茹でることでパサパサ感が減り、食べやすくなります。電子レンジでの調理は魚の生臭さが残るため、あまりおすすめできません。



離乳中期 に役立つ調理のコツ



細かい食材を茹でるとき

みじん切りなどの細かい食材を茹でるときは、みそこし器やお茶(だし)パック等の中に離乳食用の食材を入れることで、大人の食材との同時調理が楽になります。



ささみは冷凍してすりおろすことでなめらかに

ささみはあらかじめ冷凍したものをすりおろすことで、細かなめらかに仕上げることができます。

- ①丸々1本、しっかりと茹でる。
- ②粗熱をとったらラップをして冷凍する。
- ③冷凍後、すりおろす。

※手に持つ部分のラップは外さず、布巾などで包みながらすりおろしてください
※冷凍庫から出して10分程待ってからすりおろすと楽にできます



電子レンジでとろみづけ

細かい食材はとろみをつけると食べやすくなります。電子レンジで手軽にとろみをつけたい時におすすめの方法です。

- ①耐熱容器に食材(15g程度)とだし汁(大さじ1)を入れ、500Wで30秒加熱する。
- ②取り出したらすぐに水溶き片栗粉(水小さじ1/2と片栗粉1gを混ぜたもの)を混ぜ合わせ、500Wで10秒加熱する。
- ③取り出したら再びよく混ぜる。

水溶きや加熱が不要なとろみづけの商品も売っています

米粉で作る和風ホワイトソース

中期後半頃から挑戦できるホワイトソースは米粉を使うことでダマができづらく、簡単にできます。

- ①米粉(大さじ2)と牛乳(200ml)を鍋に入れる。
- ②混ぜながら、とろみがつくまで加熱する。



離乳後期

に役立つ調理のコツ



赤ちゃん用みそ汁の取り分け

赤ちゃん用のみそ汁は、大人用みそ汁をだし汁で3倍に薄めると完成です。あらかじめ食べやすい大きさに切った赤ちゃん用の食材をみそこし器などに入れて調理することで作業が楽になります。



細かい食材を炒めるとき

離乳食用の細かい食材を炒めるときは、アルミホイルなどでフライパンを仕切ることにより、大人用の食材との同時調理が可能になります。



おやき作りに役立つもの

手づかみの練習にもぴったりなおやき作りは、ビニール袋を使うと洗い物が少なく、後片付けが楽になります。またビニール袋の先を切って絞り出すことで、やわらかめの生地でも成形しやすく、手も汚れないのでおすすめです。

ひっくり返すときにはもんじゃのへらが役立ちます。もんじゃのへらは離乳食用の小さなおやきにぴったりです。

※もんじゃのへらが無い方は牛乳パックの側面を4等分し、持ち手を谷折りしたもので代用できます。



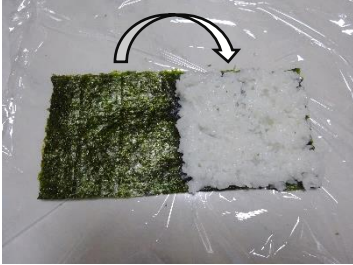
《おすすめのおやきレシピ》

木綿豆腐（15g）、片栗粉（小さじ2）、お好みの野菜や肉、魚等（10～15g程度）をビニール袋に入れ、袋の上から混ぜたら、袋の先を切って生地を絞り出し、両面を焼く。

手づかみ用おにぎり



1. 海苔付きおにぎり



- ①焼き海苔全体をおろし金にあてて穴をあけ、噛みきりやすいようにしておく。
 - ②海苔の片半分にご飯を薄く広げる。
 - ③何ものっていない方の海苔をご飯の上に重ねるように折り返す。
 - ④キッチンばさみで食べやすい大きさに切る。
- ※海苔が喉にひっつくと危険なため、小さめに切り分けましょう
★ご飯が手に付きづらいため、軟らかめのご飯にもおすすめです

2. 製氷皿をふりふり



100円ショップに
専用グッズも
売っています!

- ①製氷皿にスプーンでご飯を入れる。
 - ②ふたをして上下左右にふる。
- ※冷めたご飯だとうまくできないため、ご飯はあらかじめ温めておいてください
★製氷皿ごと冷凍しておけるため、便利です

3. スティックご飯

- ①具材を混ぜ合わせたご飯をラップに長細く包む。
- ★端からラップを外しながら食べられるため、外出時にも便利です
★持ちやすくかじりやすいため、手づかみの練習にもおすすめです



4. 棒状に切る



- ①ラップの上にご飯を並べ、丸や三角の棒状に成形する。
 - ②冷蔵庫や冷凍庫で冷やし固めたら、包丁で薄く切って温める。
- ★フライパンでこんがり焼くことで、ご飯が手につきづらくなります

5. ラップでくるくる



- ①ラップの上に細長くご飯をふんわり広げる。(片側に長めに余裕を持たせる)
 - ②棒状に軽く成形する。
 - ③だいたい量を決め、分けておく。
 - ④端からくるくると丸めていく。
- ★ラップごと持ち歩けるため、外出時にも便利です

6. フライパンで焼きおにぎり



- ①具材を炒め、ご飯と混ぜ合わせたら、フライパン全体に薄く広げる。
 - ②フライ返しでご飯を軽く押し付ける。
(水を入れた器を近くに用意し、その都度フライ返しをぬらすとやりやすいです)
 - ③両面をこんがりするまで焼いたら、キッチンばさみで食べやすい大きさに切る。
- ★玉子焼き器の使用がおすすめです

手づかみ食べについて



「手づかみ食べ」は食べ物を目で確かめて、手指でつまみ、口まで運ぶという目と手と口の協調運動であり、食行動の発達の上で重要な役割を担っています。この協調を覚えることで、スプーン等の食具の使用もスムーズになります。

またこれまでの「食べさせてもらう」という受け身の行動から、自分の意志で食べ物を求める能動的な行動への大きな変化でもあります。手づかみ食べは**食べることの自立に向けた貴重な学びの機会**となりますので、積極的に挑戦させてあげましょう。

9 か月頃から手で触りたがるようになったら、始めましょう！

食事の工夫例

最初は奥の歯ぐきで噛むことを覚えていく時期なので、歯ぐきでつぶしやすい一口大に。慣れてきたら前歯でかじることを練習できるよう、スティック状等にしましょう。

軟飯 ラップに包んで棒状にする。おにぎりにする。おやきにする。

食パン 白い部分を1~2cm幅のスティック状にする。

うどん 7~8cm程度の長さに切って汁を少なくする。 **マカロニ** やわらかく茹でる。

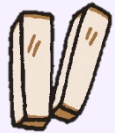
いも類 輪切りやスティック状にする。おやきにする。

刺身 片栗粉をつけたり、小麦粉をまぶして卵黄をつけたりして、両面焼く。

卵 細めの卵焼きにする **こまち麩** 牛乳や卵にひたしてから、両面焼く。

にんじん スティック状や輪切りにする

りんご 厚さ5mm程度のくし切りにする。 **バナナ** 5~7mm程度の輪切りにする。



片付けやすい環境づくり

手づかみ食べを始めると、食べ物をわざと落としたり、ぐちゃぐちゃにして遊んだり、後片付けが大変になることかと思えます。あらかじめ環境を整え、掃除がしやすいよう先手を打っておきましょう。余裕のある時間帯や休日だけでも構いませんので、積極的に挑戦させてあげましょう。

- テーブルの下に新聞紙やビニールシート、園芸シート等を敷く
- ポケットの付いた袖付きエプロンをつける（洗いやすいシリコン製がおすすです）
- 赤ちゃんの手の届くところには手づかみメニューだけ準備する
- ウエットティッシュや台ふきんを用意しておく
- 滑り止めや吸盤のついた食器やランチョンマットを使う
- 濡れふきんや霧吹きで赤ちゃんの手を軽く濡らしておく（手にご飯がくっつきにくくなります）



災害時への備え

災害時の乳児の栄養は感染症予防の観点から母乳が勧められています。普段から母乳の場合は災害時も継続することが重要です。一方で非常時はストレス等により、母乳が出にくくなることもあるため、母乳栄養の場合も育児用ミルクを準備しておくのが安心です。

※母乳が一時的に出なくなっても、おっぱいを吸わせることで母乳が再び出てくる場合があります。（お母さんと赤ちゃんのスキンシップ・ストレス軽減にも良い効果を与えます。）

備蓄しておきたいもの

育児用ミルク

調理済・滅菌済の液体ミルクが便利です。消毒した哺乳瓶や清潔なコップに移し替えて飲ませます。（紙パックや缶に直接取り付けられる専用の乳首やアタッチメントも発売されています。）

ペットボトルの水

ミネラル含量の少ない軟水を選びましょう。（井戸水は使えません。）

ベビーフード

普段から取り入れて、食べ慣れておくことも大切です。

哺乳瓶

すぐに使うことができる使い捨て哺乳瓶もおすすめです。また哺乳瓶を汚さずに使えるインナーバッグも発売されています。

スプーン

ヨーグルトやアイスを買った時にもらえる使い捨てスプーン（プラスチック製）は離乳食に適しているものが多いです。

紙コップ

哺乳瓶の消毒が難しい場合は紙コップを使ってミルクを飲ませる方法もあります。

紙皿・ラップ

紙皿にラップを敷けば、汚さずに使うことができ、便利です。

カセットコンロ・カセットボンベ・鍋・ポリ袋（災害時の役立つ調理については以下参照）

災害時に役立つポリ袋調理

ポリ袋を使った調理方法です。鍋の水は何度も使えて節約になります。ポリ袋を分ければ1つの鍋でご飯とお粥を同時に作ることも可能です。



1袋分の材料 【ご飯】米1合（150g）、水200ml 【お粥】米40g、水200ml

作り方

【パスタ】パスタ100g、水150ml、オリーブオイル少々

- ①厚手のポリ袋（0.0025mm以上）に材料を入れる。
 - ②空気を抜きながら袋をねじって、上の方で結ぶ。
 - ③平らな皿を敷いて1/3程度の水を入れた鍋に②のポリ袋を入れて蓋をし、火にかける。（この時、ポリ袋の結び目は鍋の外側に出してください）
 - ④沸騰したら中火にして20分加熱する。（パスタの場合は記載の茹で時間に従ってください）
 - ⑤火を止めて10分蒸らす。（パスタの場合は蒸らし不要です。）
- ★お粥は完成後、タオルで挟みながら何度か揉んでなじませてください。