

8月 食育だより 離乳食

あごの発達について

「噛んで食べる」当たり前と思うことですが、子どもの成長の中で自然に身につくものではありません。咀嚼力を早くつけようと硬いものを与えると、それを何とか食べようと丸呑みする習慣がついてしまったり逆に柔らかいものばかり与えて噛むことをしなければ、あごの骨が成長できずに歯並びや唾液の分泌に悪影響がでてきます。そこで成長にあった離乳食を進める必要があります。

	6～7か月	7～8か月	9～11か月	1～2歳
食べ物の固さ	なめらかにすり潰した状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
固さの状態例	ヨーグルト	豆腐	バナナ	肉団子
食べ物の大きさ	ペースト	2～5mm角	7mm～1cm角	1cm以上
人参				

フリージング de 離乳食

咀嚼力を高めるために、しっかりモグモグの習慣をつけましょう。モグモグができるレシピとして今回は「魚を使った簡単レシピ」を紹介します。

※電子レンジは600Wです。加熱時間は目安です。
※月齢は目安です。
★は各段階の形状に合わせてフリージングしたものです

(6～7か月)

白身魚のやわらか煮トマトペースト添え

材料

★鯛15g ★トマト10g
だし汁 30cc



作り方

- 1、耐熱容器に鯛とだし汁を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分程加熱する。
- 2、別の耐熱容器にトマトを入れ、電子レンジで20秒加熱し1に添える。

(7～8か月)

白身魚と野菜のシチュー

材料

★鯛10g ★ブロッコリー10g
★かぼちゃ10g 豆乳30cc
水溶性片栗粉少々



作り方

- 1、耐熱容器に鯛とブロッコリーとかぼちゃを入れ、ラップをかけて電子レンジで1分30秒程加熱する。
- 2、豆乳と水溶性片栗粉を加えて混ぜ、ラップをしてさらに15秒加熱し全体を混ぜて仕上げる。

(9～11か月)

鮭のポテトグラタン

材料

★鮭15g ★ブロッコリー10g
★人参10g ★じゃがいも10g
豆乳30cc 塩・水溶性片栗粉少々 チーズ5g



作り方

- 1、耐熱容器に鮭とブロッコリー・人参・じゃがいもを入れ、ラップをかけて電子レンジで1分30秒程加熱する。
- 2、豆乳と水溶性片栗粉・塩を加えて混ぜ、ラップをしてさらに15秒加熱する。
- 3、上にチーズをのせ、オーブントースターで焼き目をつけて仕上げる。

(12～18か月)

スティックピザ

材料

★食パン 8枚切り 1/2枚
★ブロッコリー10g
★鮭15g チーズ5g マヨネーズ少々



作り方

- 1、食パンに薄くマヨネーズを塗り鮭・ブロッコリーを並べる。
- 2、上からチーズをかけて、オーブントースターで2分30秒焼く。