

3月 食育だより 離乳食

食具の使い方について

離乳食を与える時の食具（スプーン）選びは、素材ごとにメリット・デメリットがあるので、月齢や赤ちゃんの様子にあわせてあげましょう。

また、赤ちゃん自身が持つタイミングは、お母さんが持っているスプーンに興味が出てきたら、持たせてあげましょう。

初・中期

柄が長く・くぼみの浅いもの



後・完了期

赤ちゃんがしっかり握れる長さくぼみのあるもの

	月齢	メリット	デメリット
シリコン	初期に最適 初～完了期	唇や歯茎を傷めない 口当たりがよく違和感がない	食材の色移りがある 油污れが落ちにくい
プラスチック	中～完了期	食材をすくいやすい 口当たりがよく軽い	多少の色移りがある 噛んで口を傷つける
木製	初～完了期	口当たりがよい 熱くなりにくい	水分を吸いやすい 劣化しやすく割れやすい
ステンレス	後～完了期	耐久性が高い 衛生的でお手入れが簡単	口当たりが冷たく嫌がる 熱が伝わりやすく危険
陶器	後～完了期	口当たりがよい 汚れが落ちやすい	衝撃が加わると割れる 重みがある

フリージング de 離乳食

今月は「桃の節句」のお祝いの1品にしてもらえるように、主食の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。
★フリージングしたのもの

(6～7か月)

三色粥

材料

- ★つぶし粥 30g ★人参 5g
- ★ほうれん草 5g



作り方

- 1、耐熱容器3つにつぶし粥・人参・ほうれん草をそれぞれ入れ水少々を加えてラップをかけて電子レンジで1分20秒程同時に加熱する。
- 2、つぶし粥の1/3を人参と混ぜ、残り1/3をほうれん草に混ぜる。
- 3、器にほうれん草粥・白粥・人参粥の順に入れて仕上げる。

(7～8か月)

三色のつけ粥

材料

- ★7分粥 50g ★トマト 10g
- ★青菜 10g ★ささみ 10g



作り方

- 1、耐熱容器に7分粥を入れ、水少々を加えてラップをかけて電子レンジで1分～1分30秒程加熱する。
- 2、トマト・青菜・ささみのそれぞれに水少々を加えてラップをかけて電子レンジで1分30秒程加熱する。
- 3、1に2をトッピングして仕上げる。

(9～11か月)

ちらし雑炊

材料

- ★全粥 70g ★鮭 10g
- ★人参 3g ★しいたけ 3g
- ★ホールコーン 3g
- ★きぬさや 2g 型抜き人参 2g
- ★出汁 50g しょうゆ 3滴



作り方

- 1、耐熱容器に全粥と人参・しいたけ・出汁・しょうゆを入れ、ラップをかけて電子レンジで1分40～50秒加熱する。
- 2、鮭・ホールコーン・きぬさやのそれぞれに水少々を加えてラップをかけて電子レンジで1分30～40秒加熱する。
- 3、1を混ぜ合わせ、その上に2を盛り付けて最後に茹でた型抜き人参を飾る。

(12～18か月)

三色押し寿司

材料

- ★軟飯 80g ★ほうれん草 5g
- ★人参 5g ★鮭 15g
- 錦糸卵 10g きぬさや 1g
- 型抜き人参 3g
- 刻みのり 0.1g
- 砂糖 3g 酢 6g 塩 少々



作り方

- 1、耐熱容器に軟飯を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分50秒～2分加熱する。合わせ酢を混ぜて3等分する。
- 2、鮭・人参・ほうれん草・きぬさやのそれぞれに水少々を加えてラップをかけて電子レンジで1分30～40秒加熱する。
- 3、1の1/3に2のほうれん草を入れて混ぜ合わせる。
- 4、残りの1/3に2の鮭・人参を入れて混ぜ合わせる。
- 5、型に3・白軟飯・4の順に入れて型を取る。
- 6、錦糸卵・きぬさや・茹でた型抜き人参・刻みのりを飾り仕上げる。