



家庭でつくる離乳食 Home Prepared Baby Foods



赤ちゃんの最初の食べ物は、大人が食べる普通の食べ物でもかまいません。歯が生えてくる前に、マッシュした食べ物やフィンガーフード (finger foods: フィンガーフード) を楽しむことができます。赤ちゃんは歯茎を使って噛むので、固形物 (solids: 固形物) を食べるのに歯は必要ありません。ピューレにした食品は必要ありません。離乳食に塩や砂糖を加えないでください。

ステップ 1 STEP 1

マッシュした、コロコロ状の食べ物、フィンガーフード

MASHED, LUMPY AND FINGER FOODS (6か月以降) (6 months and on)

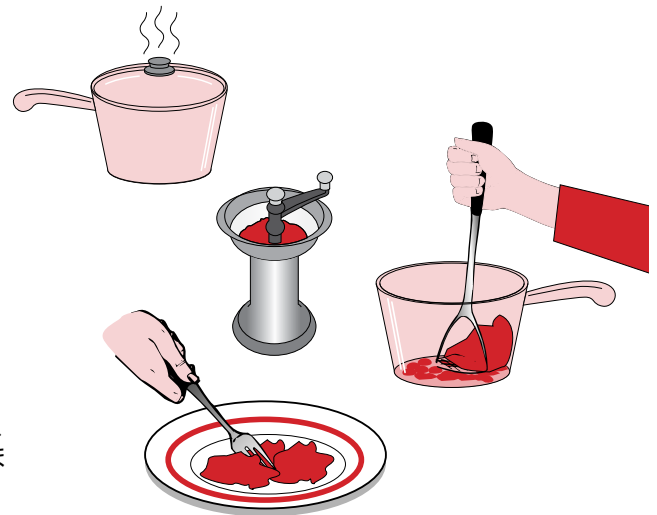
家族のために作った料理を、赤ちゃんのためにマッシュしたり、みじん切りにすることができます。空腹か満腹か、様子を見ながら、スプーンで食べさせてあげましょう。

赤ちゃんが指や手で簡単につかむことができる、柔らかい食べ物もあげてください。

肉、魚、鶏肉

準備

1. 肉や魚はローストにしたり、焼く、あるいは蒸し煮にしたり、茹でます。
2. 肉が簡単に骨からはずれるようになるまで、魚はフォークで簡単にほぐすことができるようになるまで調理します。
3. 火が通ったら、骨を取り除き、肉を小さく切ったり、みじん切り、あるいはミンチにしたり、マッシュします。
4. とろみをつけると飲み込みやすいので、調理用の水や、塩を入れていないスープ、出汁を加えます。



肉やレンズ豆を使った料理のアイデアやレシピについては、「Tasty Recipes for Your Baby and Family 赤ちゃんと家族のためのおいしいレシピ」をご覧ください。

野菜

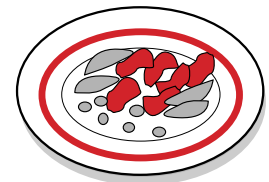
準備

1. 洗って皮をむき、種を取り除きます。
2. 柔らかくなるまで、少量の水で調理する、または蒸します。
3. 小さな塊が残る程度になるまでフォークでつぶすか、赤ちゃんが手づかみ (grasp: 手づかみ) できるように小さく切ります。

果物

準備

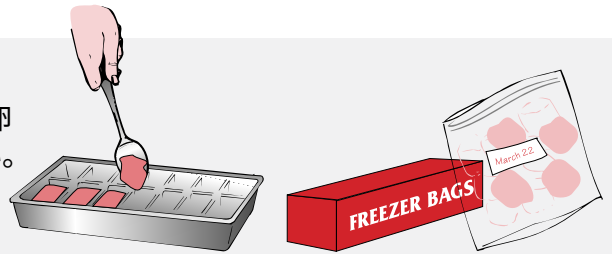
1. 果物を洗って皮をむき、種を取り除きます。
2. 固い果物 (例、リンゴ、モモ、ナシ、プラム) は少量の水で調理する、または柔らかくなるまで蒸します。熟していて柔らかい果物は調理する必要はありません (例、ナシ、モモ、アプリコット、バナナ)。
3. 小さな塊が残る程度までフォークで果物をつぶすか、赤ちゃんがつかめるように小さく切ります。



残りものを保存する

残った離乳食はカバーをして、冷蔵庫で保存。肉、魚、鶏肉、卵を使った食品は24時間以内に使用するか、冷凍してください。その他の食品は、1~2日で使用するか、冷凍してください。

冷凍する - 清潔な製氷皿の各セクションに大きじ1~2杯分(15~30 mL)の食品を入れる、もしくはベーキングシートにワックスペーパーを敷いて、その上に食品を載せます。カバーをして、冷凍庫に入れてください。凍ったらフリーザーバッグや容器に移します。日付を書いたラベルを貼り、1か月以内に使用してください。いろいろな食べ物やフィンガーフードをあげるためにも、冷凍するのは少量にしてください。



ステップ 2 STEP 2

次の段階へ...他の離乳食 MOVING ON... MORE FOODS FOR BABY (9~12か月) (9-12 months)

この時期になると、小さくて柔らかい食べ物を指でつまんで食べることができます。

毎回、食事の際に家族が食べている物の柔らかい部分を少しあげてみましょう。一緒に食べることで、赤ちゃんは真似をして食べることを学びます。

肉、魚、鶏肉

引き続き、肉は簡単に骨からはずれるようになるまで、魚はフォークで簡単にほぐすことができるようになるまで調理します。ハーブ、ニンニク、ショウガ、スパイスを加えて、風味付け。骨と皮を取り除きます。肉は切って、魚はほぐして小さくします。

果物と野菜

柔らかい果物や柔らかく調理した野菜を、小さく切って出してあげましょう。リンゴやニンジンのような食べ物はすりおろします。

スープとシチュー(レンズ豆など、豆類を含む)

野菜、肉、鶏肉、乾燥または缶詰のエンドウ豆、レンズ豆、その他の豆を使って、スープやシチューを作りましょう。ハーブと米、大麦(barley: 大麦)、パスタを少し加えてください。

その他の料理のアイデアについては、ファクトシート「Tasty Recipes for Your Baby and Family 赤ちゃん和家人のためのおいしいレシピ」をご覧ください。

できるだけBC州で栽培・生産された食品を選んでください。

その他のファクトシートは、お近くの地域保健所・センターで入手できます
またはオンライン vch.eduhealth.ca で、"baby food (ベビーフード)"で検索してください。

詳しくは次の電話番号まで。

HealthLink BC (ヘルスリンク BC) の栄養士サービス

- 栄養士 (dietitian: 栄養士) に相談するには 8-1-1 に電話してください。
- 翻訳サービスは 130 の言語でご利用いただけます。
- healthlinkbc.ca/dietitian/

バンクーバー・コースタル・ヘルス vch.ca の公衆衛生看護師

バンクーバー・コースタル・ヘルス (VCH) 妊娠と育児 vch.ca/public-health/pregnancy-parenting

部数が必要な場合は、オンラインで vch.eduhealth.ca にアクセス、または phe@vch.ca にメールして、カタログ番号 **GK.260.H66.JP** を伝えてください。

この配布物に関するフィードバックは feedback@vch.ca まで。

© Vancouver Coastal Health, 2022 年 1 月



この QR コードを
スキャンして、この
翻訳の品質につい
て、ご意見をお聞
かせください。

本書の情報は、
医療チームから本書を受け取った人のみを対象としています。

vch.ca