離乳食でお困りのママ、パパへ……

はぐもぐ 離乳食ガイド

監修 木村 浩子 先生

一般社団法人離乳食インストラクター協会®認定講師。岡山市在住。7歳・5歳の二児の母。次女の食物アレルギーにより本格的に食の勉強を始め、保育園で給食の先生として子どもの食を支えてきた経験を生かし、現在はオンライン離乳食セミナーなどを開催中。

Q

フルーツを一緒に楽しみたいけれど、気を付けるポイントを教えてください！

A

中期までは加熱してからがオススメ。果糖が含まれるため、食後のお楽しみ程度の量に調整を。

旬を感じられる果物はその時にしか食べられないものもありますね。
離乳食に取り入れると、季節を味わったり食事のお楽しみに彩りを添えられますよ。

①果物でも加熱するべき?
まず最初に与える果物の場合、加熱をお勧めしています。**加熱することで酵素の働きを抑え、アレルギーを起こしにくい**と言われている為、より安心して与えることができます。**初期～中期の間はなるべく加熱**をし、その後は徐々に生食に進めても良いでしょう。

②与える量
果物には果糖が含まれていますので、パクパク食べるからといって果物ばかり**与えすぎには注意**。食材の一つとして扱う、他の離乳食を食べた食後のお楽しみに食べさせてあげる、後期以降のおやつとして、など使い方に工夫をしてみてください。

初期 5～6カ月 鯛のおすまし

材料〈1人分〉

鯛の刺身……10g
ホウレンソウ(葉の部分)‥5g
ニンジン……5g
昆布だし……100cc

1. 鍋に昆布だし・ニンジンを入れ柔らかくなるまで煮る。
2. ①に鯛・ホウレンソウを加え、さらにクタクタになるまで煮る。
3. 鯛・ホウレンソウ・ニンジンはそれぞれ別々に裏ごしかすり鉢ですりおろす。
4. お汁椀に、鯛・ホウレンソウ・ニンジンを盛り付け、鍋に残った昆布だしをスプーンでゆっくり注ぐ。

初節句のお祝いにハマグリはまだ食べられない分、鯛でおすましを。急いでおだしを注ぐと椀内で混ざってしまうので、ゆっくり注いで綺麗に盛り付けてみてください♪

中期 7～8カ月 おひな粥

材料〈1人分〉

7倍粥……50g
ブロッコリー(穂先)……5g
ニンジン……5g

1. ブロッコリー・ニンジンを柔らかくなるまで茹で、それぞれみじん切り～荒みじん切にする。
2. 7倍粥の1/3量にブロッコリーを混ぜ、透明な器に平たくなるよう盛る。
3. 7倍粥の1/3量を、②の上に層になるように盛る。
4. 7倍粥の1/3量にニンジンを混ぜ、さらに③の上に盛る。

菱餅のように見立てたおひな粥♪　下から緑・白・ピンクの順に重ねてくださいね。ぜひ透明な器に盛り付け、層の彩りを楽しんでください♡

後期 9～11カ月 完了期 12カ月～ ひなボーロ

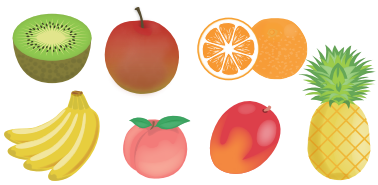
材料〈約90個分〉

卵黄(M)……1個分
片栗粉……70g
砂糖……15g
ホウレンソウパウダー‥小さじ1/2
紅芋パウダー……小さじ1/2

1. ボウルに卵黄・砂糖を入れ、泡立て器で白くなるまで混ぜる。
2. 片栗粉1/2量を加え、ゴムベラで混ぜる。混ざったら残りを入れ、混ぜる。
   ※卵の大きさにより、柔らかすぎたら片栗粉(分量外)、まとまらなければ牛乳(分量外、数滴づつ調整)を追加し、一塊になるよう調整します。
3. ②を3等分する。1つにホウレンソウパウダー、1つに紅芋パウダーをこね混ぜる。(残り1つはプレーン用に残しておきます)
4. 1cmの太さ程度の棒状に伸ばし、包丁で1cm程度に切り分けて丸める。
5. 天板にクッキングシートを敷き、④を並べ、170度に予熱したオーブンで10分焼く。

ひな祭りにぴったりのかわいいひなボーロ。材料の計量から出来上がりまでは約25分。簡単に作れる離乳食おやつです♪
砂糖は10～20g内でお好みの量に調整してください。
野菜パウダーは離乳食コーナーやインターネット通販で購入することができます。

コラム 注意が必要な果物



アレルギー表示27品目に含まれる、**キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご・オレンジ**は、与えた後に赤ちゃんの身体観察をしてあげましょう。最初に与えやすい**バナナも含まれていますのでご注意**を!
また、**パイナップル・パパイヤなど、南国系の果物**は消化酵素が強く、赤ちゃんの未熟な内臓に負担をかける恐れがあります。
マンゴーはウルシ科で果汁が痒みの原因になることがあるので特に注意が必要です。