

離乳食レシピ

歯ぐき食べ期 (9~11ヶ月頃)

カミカミ期

にんじん蒸しケーキ

★材料
にんじん…適宜 溶き卵…1/2個分 ホットケーキミックス…大マシ3

★作り方
①にんじんは皮をむき、すりおろして大マシ2を用意する。
②溶き卵は、①とホットケーキミックスを加えて混ぜる。
③アルミカップなどの型に入れ、湯気の立った蒸し器に入れ、強火で約15分蒸す。

さつまいもの蒸しパン

★材料
マツマイモ…40g 牛乳…大マシ4 ホットケーキミックス…大マシ4

★作り方
①マツマイモは皮をむいて小さい角切りにし、牛乳とホットケーキミックスを加えてよく混ぜる。
②耐熱の器にラップを敷いて①を流し込み、電子レンジで2分ほど加熱し、中まで火を通し、一口大に切り分ける。

カチカチ期

歯食べ期 (2才~3才頃)

やわらかきんぴら

★材料
にんじん…3~4cmの厚みの輪切り1枚 サラダ油…少々 しょうゆ…1滴 すりごま…少々

★作り方
①にんじんは皮をむき、短めのせん切りにして、水がさらやかにゆでる。
②フライパンにサラダ油を熱し、①をマツ炒め、しょうゆをたす。
③器に盛り、すりごまをふる。

さつまいものそぼろ煮

★材料
マツマイモ…130g 鶏ひき肉…18g

★作り方
①マツマイモは皮をむいて角切りにし、かぶるくらいの水を注ぎ、やわらかくゆでる。
②ゆで汁が多いようなら少し捨て、鶏ひき肉を入れ、箸で手早くほくほくにしたがらばら状に煮て火を通す。

コラム

無理に硬い物を食べさせても 噛む力は育たない

日本では月齢での離乳が普通に行われているため、奥歯が生えていないのに大人と同じような食べ物をあげてしまうことがあります。幼児のうちはまだ噛む力が不十分です。無理に硬い物や繊維のものを与えると丸飲みや口の中にとめるような食べ方を覚えてしまいがちです。子供の歯や口の成長、発達に合わせて食べる形や大きさ、調理方法などで硬さを調節しながら噛んで食べることのおいしさ、楽しさを伝えていきましょう。

離乳食レシピ

ゴックン期

口唇食べ期 (5~6ヶ月頃)

にんじんのミルク煮

★材料
にんじん…適宜 水…小マシ1 粉ミルク(規定量の湯で溶いたもの)…大マシ3

★作り方
①にんじんは皮をむき、すりおろして小マシ2を用意し、耐熱容器に入れて、水を加えてラップをかけ、電子レンジで約40秒加熱する。
②小鍋に①と粉ミルクを入れて混ぜ、弱火でひと煮立ちさせる。

さつまいもときな粉のトロトロ

★材料
マツマイモ…30g きな粉…小マシ1

★作り方
①マツマイモは皮をむいて刻んでやわらかくゆで、すり鉢でなめらかにすりつぶし、湯適量でトロトロにのばす。
②きな粉を加えてよく混ぜる。粉っぽさが残らないように気を付ける。

舌食べ期 (7~8ヶ月頃)

モグモグ期

にんじんのりんご煮

★材料
にんじん…4.5cmの厚みの輪切り1枚
りんごジュース…1/2カップ プレーンヨーグルト…小マシ2

★作り方
①にんじんは皮をむき、みじん切りにする。
②小鍋にりんごジュースと①を入れ、やわらかく煮る。
③よく冷まして器に盛り、ヨーグルトをのせる。

さつまいもとりんごのきんとん

★材料
マツマイモ…45g りんご…20g

★作り方
①マツマイモは皮をむいて角切りし水がゆで、途中で皮をむいて刻んだりんごを加え、やわらかくなるまでゆでる。
②ゆでたマツマイモとりんごをろ過し、ペースト状にする。

コラム

噛むことの大切さ よく噛むことで…

- ①肥満を防ぐ：血液中の血糖値を高め、満腹中枢を刺激
- ②味覚の発達：食べ物本来の味がわかり、味覚の発達を促進
- ③言葉の発音が良くなる：口の筋肉が発達し、綺麗な発音になる
- ④脳の発達：脳の血液循環がよくなり、脳の活動が活発になる
- ⑤歯の病気を防ぐ：唾液が多く出てむし歯予防、歯ぐきがマッサージされ歯肉炎予防
- ⑥がんを防ぐ：唾液を30秒以上出すと、唾液の酵素が発癌物質の毒性を消す
- ⑦胃腸の働きを促進：消化酵素が内臓の働きを助ける
- ⑧全身の体力向上と全力投球：脳に活力を与え、体を強くする



よく噛んで 食べる子に 育てよう



歯科医
からの
提案です

歯の生え方に合わせた
離乳を考えてみましょう

千葉県歯科医師会