

🍴🍴 お子さんの食事を大人の食事から取り分けるには 🍴🍴

子どもの食事を、大人と一緒に作り取り分けることで、子どもも自然と様々な食材を口にする機会が増えます。また、大人も自然と一緒にバランスの良い食事をとることができ、手間も少なくなるためおすすめです。

子どもが食べられそうな食材を使って大人の食事を作り、柔らかく煮て、子どもの月齢や口の動きに応じてつぶしたりしながら徐々に形を大きくしていきましょう。

【取り分けのポイント】

- ①大人用の味付けをする前に取り分け、薄味に仕上げます。旬の食材を使って、大人も一緒に薄味で素材の味を楽しみましょう。
- ②取り分けた後の固さは、大人の人差し指と親指でつぶれるぐらいに柔らかく、くたくたに煮て子供の月齢に応じて形を変えて与えましょう。
 - 5～6か月：飲み込める固さ【なめらかにすりつぶしたプレーンヨーグルト状】
 - 7～8か月：舌でつぶせる固さ【豆腐ぐらいの固さ】
 - 9～11か月：歯ぐきでつぶせる固さ【指でつぶせるバナナぐらいの固さ】
 - 1歳～：歯ぐきで噛みつぶせる固さ【肉だんごぐらいの固さ】



和風 【わかめと豆腐の味噌汁】

| こども | | 野菜 | たんぱく質 | 大人 |
|-----|-------------|-----|-------|-------------|
| 中期 | かつおだし 味噌 | わかめ | 豆腐 | かつおだし 味噌 |
| 後期 | | | | |
| 1歳～ | | | | |



洋風 【野菜と鮭のミルクスープ】

| 子ども | | 野菜 | たんぱく質 | 大人 |
|-----|-----------------|------------------------------|---------|-----------------|
| 中期 | 少量の バター 塩 | じゃがいも 玉ねぎ 人参 ブロッコリー | 牛乳 鮭 | ハムやベーコン コンソメ |
| 後期 | | | | |
| 1歳～ | ハムやベーコン コンソメ | | | |



中華 【白菜とササミの中華風スープ】

| 子ども | | 野菜 | たんぱく質 | 大人 |
|-----|----------------------|------------------|----------|-------------------------------------|
| 中期 | 卵は卵黄のみ しょうゆとごま油 | 白菜 キャベツ 人参 | ささみ 卵 | 中華スープのもと しょうゆ ごま油 酢 ラー油 |
| 後期 | しょうゆ ごま油 | | | |
| 1歳～ | 中華スープのもと しょうゆとごま油 | | | |





取り分けできるスープのバリエーション



| 味付け | 子ども | 大人 | 野菜の食材 | たんぱく質の食材 |
|-------------|-----------------------|---------------------------------|--|--|
| しょうゆ味 | しょうゆ 昆布だし かつおだし | しょうゆ 酒 塩 昆布だし かつおだし | 人参 じゃがいも 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー キャベツ 白菜 大根 カブ トマト ナス ほうれん草 小松菜 ワカメ など | <p>【5～6ヶ月から】 豆腐・お麩 しらす・たら・たい・かれい など (豆腐や白身魚になれてきたら) しっかり加熱した卵黄</p> <p>【7～8ヶ月から】 鮭・マグロ・かつお、ツナ缶 など ささみ 納豆 (卵黄になれてきたら) しっかり加熱した全卵</p> <p>【9～11ヶ月から】 いわし・さば・さんま・カキ など 豚や牛のひき肉・レバーなど 大豆 納豆 全卵</p> |
| 味噌味 | 昆布だし かつおだし 味噌 | 昆布だし かつおだし 味噌 | | |
| 中華味 | しょうゆ ごま油 | しょうゆ ごま油 中華スープの もと | | |
| トマト味 | トマト缶 塩 | トマト缶 塩 コンソメ | | |
| ミルク味 | 牛乳か豆乳 塩 バター | 牛乳か豆乳 塩 バター コンソメ | | |
| コーン スープ味 | コーン クリーム缶 牛乳・豆乳 | コーン クリーム缶 牛乳・豆乳 コンソメ | | |



使える調味料



食べられる食材が
増えてきたら

市販の惣菜活用法



| | |
|-----|--|
| 初期 | 味付けはなし 昆布だし・粉ミルク |
| 中期 | + かつおだし 味噌・醤油・砂糖 バター・粉チーズ |
| 後期 | + ケチャップ マヨネーズ |
| 1歳～ | 香辛料などを除き、薄味で あれば、大人と同じもの はちみつ・黒砂糖も使用可能 |

そのままだと味が濃すぎたり、
かたすぎることもあるので・・・

- ・お湯で少し煮て味を薄める
- ・トマト缶や大根おろし、冷凍野菜などと
一緒に煮て味を移す
- ・混ぜご飯やサンドイッチの具に
- ・卵焼きやオムレツ、おやきにまぜる
- ・ポテトサラダやマカロニサラダは
カット野菜とまぜる

+
お子さんの咀嚼に合わせて刻んだり、
柔らかく煮たりする