

やってみよう！

取り分け離乳食

「家族の食事から取り分けて離乳食を作るのってムズカシイ・・・」というお話をよく耳にします。難しいイメージがある取り分け離乳食ですが、実はメリットがたくさん！
コツをつかむと、普段の離乳食作りがラクになります♪

メリット♪

- 大人と同じ食材が使えて無駄がない
- 調理が一緒にできるので時間の節約になる。
- 大人用とほぼ同時にできるので家族で食事ができる。
- 家族と一緒に食事から「おいしさ」を共感し、食べ物への興味や、食べる意欲を引き出すことができる。



しかし・・・お子さんの食事はバランスがとれているけど、大人の食事は野菜が少ないという方や、自分たちの食事は濃い味付けだけど大丈夫かな？と不安を感じる方もいるかと思えます。

ポイント

- 大人用の味付けをする前に取り分けて、うす味に仕上げる。
- 食材の大きさや固さは、お子さんの発達に応じて変えていく。
- 汁気を多くする、とろみをつける、刻む、つぶす等お子さんの食べやすい状態に仕上げる。
- 味付けの目安→ **大人の食事の1/3～1/2の薄さ**
取り分ける分量の目安→ **大人の食事の1/4～1/3程度**

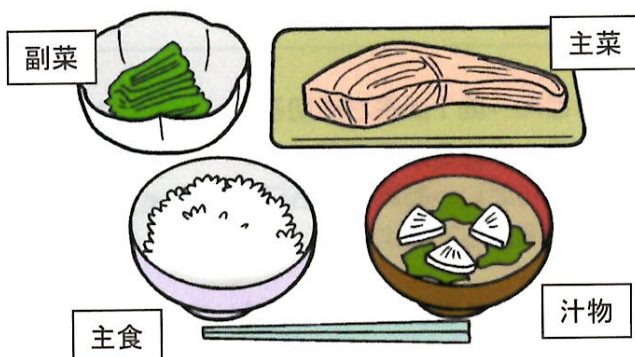
すべての献立から取り分けなくてもOK！
まずは一品から始めてみましょう♪



家族の食事のバランスを見直して、
取り分けやすい献立作りをしていきましょう！



- ◎**主食・主菜・副菜**をそろえた献立を意識しましょう！
- ◎**一汁二菜**（三菜）の献立にするとバランスが取りやすくなります。
- ◎めん類やどんぶりなどは、一つのメニューの中に**主食・主菜・副菜**を入れることができます。具の野菜を多くしたり、副菜をもう一品プラスしたり、バランスアップを心がけましょう。





～ 取り分け離乳食 献立例 ～

まずは定番メニュー！
おみそ汁



具だくさんの汁物は、手軽に野菜がたくさん
取れるので、便利なメニューです♪

その他のメニュー（例）



みそを加える前に、お子さん用に取
り分ける、または出来上がったおみそ汁
をお湯やだしで薄めるだけでOK！
（目安は1／3程度の薄さに）
※具材の大きさはお子さんに合わせて
調節してあげましょう！

野菜スープ、カレー、肉じゃがなども、味付け前
に取り分けることができます！

家族の食事	7、8か月	9～11か月	12～18か月
・煮魚  （魚の例） ・かれい ・さわら ・たい などの身が やわらかい魚	味付け前に取り分ける 身を粗くすりつぶし、水溶き片 栗粉でとろみをつける ※とろみは電子レンジでも つけることができます 片栗粉1：水3の割合で溶いたもの を加え、レンジで加熱する （目安：600W 30秒～1分）	できあがりから取り分ける 大きさの目安 5～8mm角 1cm ～ 一口大 身をほぐし、お湯で薄めた煮汁やだしと合わせ る	
	味付け前に取り分ける 5mm角程度に切り、粗くつぶす	できあがりから取り分ける 5～8mm角 1cm ～ 一口大 お湯（または水）を加えてレンジでやわらかく 仕上げる	
・野菜の煮物  （野菜の例） ・かぼちゃ ・いも類 ・だいこん ・にんじん など	味付け前に取り分ける ごはんを加えてリゾット風に！ 鶏肉→すりつぶす 野菜→粗みじん切り 煮汁に水とごはんを加えて、 ごはんがやわらかくなるまで レンジで加熱する。		
	鶏肉→粗くすりつぶす 野菜→約5mm角に切る	鶏肉→1cmに切る 野菜→約8mm角に切る	煮汁に食塩をひとつまみ加え、レンジで加熱し てやわらかく仕上げる
・チキンのトマト煮  （具材の例） ・鶏むね肉 ・トマト缶 ・にんじん ・玉ねぎ ・さやいんげん など	味付け前に取り分ける できあがりから取り分ける		
	粗みじん切りにする だしとごはんを加えて、うどん がやわらかくなるまでレンジ で加熱する	うどん→約1cm長さに切る 具 →約8mmに切る うどんだし→お湯で3倍に薄める （湯冷ましでもよい）	 取り分けた後、レンジで加熱してやわらかく仕 上げる
・五目卵とじ うどん  （具材の例） ・卵 ・にんじん ・玉ねぎ ・小松菜 など ※うどんは冷凍うどんではなく、 ゆでうどんを使いましょう			