



子育て世代包括支援センター

仙北市版ネウボラ

な ないろ 通信

ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談／仙北市保健課】《固定電話》 ☎ 55-1112 《携帯電話》 📞 080-2813-0835

赤ちゃんの食事

簡単！取り分け離乳食

取り分け離乳食とは、家族の食事を作る過程で、赤ちゃんの月齢に合わせた離乳食と一緒に作ることです。赤ちゃんが食べられる食材を味付け前に取り分けて、月齢に合わせた固さや形に調理します。毎回離乳食を作るぞ！と頑張りすぎず、家族の食事から取り分けながら離乳食を作ってみましょう。

離乳食の取り分け術
〜具だくさん味噌汁の場合

家族の食事

- ▼具材は大根、にんじん、じゃがいも、絹ごし豆腐、小松菜を使用しています。
- ▼大人は豚肉をプラスすると豚汁になります。

生後5〜6か月ごろ

- ▼なめらかにすりつぶした状態（ヨーグルトくらい）。
- ▼味付け前に大根、にんじん、小松菜の葉を取り出し、すりつぶして、煮汁のばす。



- ▼舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）。
- ▼味付け前に大根、にんじん、小松菜の葉、豆腐を取り出し、みじん切りにする。
- ▼煮汁と具材を混ぜ合わせる。

生後9〜11か月ごろ

- ▼歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらい）。
- ▼薄めに味付けした味噌汁から大根、にんじん、小松菜の葉、じゃがいも、豆腐を取り出し、粗いみじん切りにする。

1歳〜1歳6か月ごろ

- ▼歯ぐきでかめる固さ（肉団子くらい）。
- ▼薄めに味付けした味噌汁から大根、にんじん、小松菜の葉、じゃがいも、豆腐を取り出し、1センチ角に切る。



▼煮汁と具材を混ぜ合わせる。

食事のポイント

- 1 食事の時間は規則的に
3食同じ時間に食べるようにしましょう。離乳食の開始は1日1回食ですが、毎日同じ時間に食べることで、生活リズムが整います。
- 2 味付けは薄味で
離乳食の初期は味付けの必要はありません。離乳食が進んでも薄味が基本になります。家族みんな薄味の食事を心がけると離乳食の取り分けがしやすくなります。
- 3 食事は楽しい時間に
食事中は「おいしいね」「上手に食べたね」などの声かけをしながら食べることで、食事の時間が楽しくなります。

乳幼児健診・相談の際に栄養についての個別相談があります。また、離乳食や子どもの食事の相談がある方はお気軽にお電話ください。管理栄養士と相談できます。