



仙北市 こども家庭センター
妊娠期から子育て期までの
切れ目ない支援をします。

妊娠



出産



乳幼児期



【電話相談 / 仙北市こども家庭センター】

《固定電話》 0187-43-3305

《携帯電話》 080-2813-0835

大人のごはんからのとり分け離乳食

毎日の離乳食づくり、「毎回別に作るのは大変…」と感じる方もいるのではないのでしょうか。そんなときは、大人のごはんを作る過程で、赤ちゃんの月齢に合った食材をとり出して食べやすくアレンジする『とり分け離乳食』がおすすめです。家族で一緒に同じ食材や料理を楽しめます。

メニュー例



「野菜スープ」

【材料】キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃが芋

【作り方】①野菜を柔らかくなるまで煮ます。

②赤ちゃんの分をとり出し、月齢に合わせてつぶす、刻むなど調理します。※

③家族の分はコンソメなどで味を調えます。

とり分けのタイミングのコツ

- ①まだ、食べられない食材を入れる前
- ②味付け(塩、しょうゆ、みそなど)する前
- ③油や油っぽい食材を使う前

安全に楽しく食べるためのチェック

- ▶衛生面：取り分け時清潔な箸やスプーンを使う。
- ▶加熱：取り分け後、もう一度しっかり加熱する。
- ▶やけどに注意：食べる前に熱くないか確認を。

※月齢別とり分けのポイント

	5～6 か月頃 ゴックン期	7～8 か月頃 モグモグ期	9～11 か月頃 カミカミ期	12～18 か月 パクパク期
固さ・形状	▶なめらかにすりつぶした状態 ▶ポタージュくらい	▶舌でつぶせる固さ ▶豆腐くらい・細かいみじん切り	▶歯茎でつぶせる固さ ▶熟したバナナくらい・5mm角程度	▶歯ぐきでかめる固さ ▶肉団子くらい
「野菜スープ」の取り分け方	▶野菜を軟らかく煮て味付け前に、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋を取り出しすりつぶし、煮汁でのばす。	▶野菜を軟らかく煮て味付け前に、キャベツ、にんじん、玉ねぎを取り出し、細かく刻み、じゃがいもはフォークでつぶし、煮汁と混ぜ合わせる。とろみがない場合片栗粉でとろみをつける。	▶野菜を歯茎でつぶせる固さまで煮て、うすめに味付けしたスープから野菜を取り出し、5mm角の粗いみじん切りにし、煮汁と野菜を混ぜ合わせる。	▶歯茎で噛める固さまで煮て、大人の1/2～1/3の味付けをしたスープから野菜を取り出し、1cm角程度に切り、煮汁と野菜を混ぜあわせる。

仙北市では離乳食教室や離乳食相談を行っています！

<離乳食教室～ごっくんランド～>

【対象】5か月のお子さん ※対象のお子さんには4か月健診時に通知をお渡ししています。

【内容】離乳食初期のお話、離乳食のすりつぶし体験と試食

<離乳食教室～もぐもぐランド～>

【対象】7か月のお子さん ※対象のお子さんには個別で通知をお送りしています。

【内容】離乳食中期のお話、簡単な調理と試食、離乳食個別相談、身体測定、予防接種の確認、育児相談

<離乳食相談>

【内容】窓口や電話での離乳食相談を随時行っています。

お気軽に、仙北市こども家庭センターにご相談ください。

