

## ◆9～11か月頃の食品のすすめ方のポイント

<p><b>主食</b></p>	<p>5倍がゆ(全がゆ)～ 軟飯</p>	<p>おかゆの水分量を徐々に減らし、軟飯にしていく。 軟飯になると小さなおにぎりが作れるので、手づかみ食べができる。</p>
<p><b>野菜</b></p>	<p>野菜、きのこ、海藻、果物 :30～40g</p> 	<p>食物繊維の多い野菜、香味野菜(にんにく、生姜など)以外なら、やわらかく調理すればほとんどの野菜や果物が使える。 野菜は歯ぐきでつぶせる程度の形あるものにする。 きのこ類は、粗みじん切りにしたものを利用する。 「自分で食べたい！」という欲求が出てくるので、根菜や芋などのかみきりやすいものを手づかみできるようにスティック状等にと食べやすく、自分で食べる意欲も高まる。 ひじきはやわらかく煮て刻み、煮物や和え物、混ぜごはん等に利用する。わかめは小さく切る。</p>
<p><b>主菜</b></p>	<p>魚 : 15g 肉 : 15g 大豆製品 : 45g 卵 : 全卵1/2個 乳製品 : 80g</p> 	<p>魚 : 白身魚、赤身魚、青皮魚 食べやすい大きさにして、煮たり、あんかけなどにする。 肉 : ミンチ肉で団子状にしたものを野菜と煮込んだり、そぼろ状にして、野菜と煮てとろみをつけると食べやすい。 鶏むね肉、牛や豚の赤身(モモ、ヒレ)の薄切り肉を細かく刻んでとろみをつけて煮る。(脂肪の少ない赤身から) レバー(鶏レバーがやわらかく調理しやすい) 大豆製品: 豆腐、きなこ、納豆(ひき割納豆が便利) 豆腐は、炒め物や煮物に。納豆は細かく刻んでみそ汁に入れたり、ゆで野菜と和えたりして利用する。 (一度熱湯を回しかけると粘りが取れて食べやすい) 卵 : 全卵 よく加熱したスクランブルエッグや固ゆで卵にする 半熟ではなく、中までしっかりと加熱する。 乳製品 : 牛乳は、シチュー、ホワイトソースなど加熱して少量使う。 プレーンヨーグルトや塩分・脂肪の少ないチーズ類</p>

調味料は、しょうゆやみそ、砂糖、ケチャップなどが少量使える。素材の味を生かした薄味を心がける。  
調味料ではなく、かつお節や青のり、トマト缶、コーン缶などを使って味に変化をつけるなどの工夫を。  
マヨネーズは卵アレルギーの心配がなく、全卵が食べられるようになれば少量使える。(必ず加熱して使う)  
植物油、バター、マーガリンも少量使える。