

# 慣れてきたら ちょっとひと工夫

## ★取り分けごはん

「取り分けご飯」は大人の食事や、その中の具をちょっぴり離乳食に分けてあげることです。もちろん離乳食を別個に用意されてもかまいません（※）。

取り分けすることで取り分けご飯に慣れてきたら、作る時間や手間がかなり節約できます♪

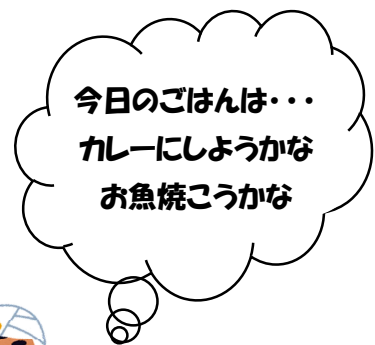
でもいきなり大人と同じ食材や味付けで…というのはまだまだ早いですね。

やっぱり基本は薄味、食べやすく、新鮮な食材を使って中まで火が通ったものを与えてください。

ママ達が教えてくださった取り分けメニューを次ページから掲載しています。

ぜひ、離乳食や毎日の献立の参考にしてみてください。

（※）アレルギーでお医者さんから除去の指示があるお子さんは、取り分けはアレルゲンが混入しやすい場合があります。食材や調味料を選びながら行うこともできますが、とりわけすることで逆に負担が増えたり難しいと感じる場合は、今まで通りのやり方で食事を用意してあげましょう。



## 【取り分けポイント】

- ① 食材は離乳食に使えるものをチョイスしてあげましょう
- ② なるべく味付けする前に、取り分けましょう
- ③ 大人の食事そのものを薄味を心がけてあげましょう



## 【メニュー例】

- ・おみそ汁、スープ等の汁物（具だけなら5ヶ月～0.K）
- ・シチュー、カレー等の煮込み料理（カレーは味付け前に取り分けて！）
- ・野菜の煮物、肉じゃが等の煮物
- ・肉団子（鶏肉が柔らかく使いやすいです）、ロールキャベツ、ハンバーグなど
- ・にゅうめん、うどん（焼きうどん等も月齢に応じて）等の麺類など



## \* 煮魚とお豆腐 \*



そうたろうくんママ作

### ● 材料 ●

魚（タモリをよくつかっていました）

豆腐（絹ごしが柔らかい）、醤油、砂糖、水適量



ボクは白身で  
煮付けに  
いいとも！



タモリ

### ● 作り方 ●

① 魚は水で汚れを洗って臭みを取り、キッチンペーパーで水気を拭く

② 醤油、砂糖、水を鍋に入れて沸騰させ、魚と豆腐を入れて煮て出来上がり

※鍋は浅めの平たいものがあれば魚の煮付けに便利

ちょうどいい鍋がなければフライパンでもOK



### ★アレンジメニュー

・じゃがいも、玉ねぎ、にんじんなどを加えてもいいです。

※味付けが濃くなりすぎたかな？と思ったら、具を取り出して少しお湯に漬けて塩分を抜いてあげましょう。お粥に混ぜたり卵とじにしたりして、全体の味を調節してもいいです。



# \* ふわふわたまごの すまし汁 \*

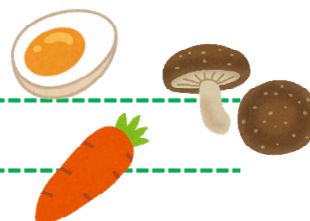


りょうめいくんママ作

## ● 材料 ●

玉ねぎ, にんじん, きのこと等お好みで♪

卵, やまいも (あれば), だし汁適量



## ● 作り方 ●

① 野菜, きのを食べやすい大きさに切る

② だし汁で①を煮て, 火が通ったら薄〜く味を付ける

③ 卵とすりおろしたやまいもを混ぜ, ②を沸騰させたなかに入れてかき混ぜる



おいそう!  
卵や山いもにもしっかり  
火が通るから, 初めて  
食べるにもピッタリ★

## ★ママからのメッセージ

・卵だけよりも山いもと合わせた方が口当たりがよく, 好んで食べてくれました。

※卵や山いもはアレルギーがあるため離乳食には使えないという場合は, 大人のご飯メニューとしてすぐに使えます。子どもが食べた後に味を足してもいいですね。

・りょうめいくんのママは, 目玉焼きを大人が食べる前に黄身だけあげているそうです。味がないとあまり食べてくれないので, 醤油をちょっぴりつけたり, うどんなどは茹でてあまりやわらかくならないのでそうめんをあげているそうです。

## もっと聞きたい！取り分けのこと

### ★おとなりのママとおしゃべり

おとなりの家では取り分けご飯を実践中。今日はさくらちゃんママ（「豆腐入り野菜スープ」を紹介してくれています）にお話しを聞かせていただきました♪



さくらちゃんママ

### Q1 どんなメニューが取り分けしやすいですか？

A1 カレーや肉じゃがををするときに、味付け前に取り分けて、とろけるチーズをまぶして離乳食としてあげています。また、ほうれん草とベーコンなどの炒め物のときも少し取り分けています。

### Q2 おやつや簡単な朝食のお気に入りメニューを教えてください

A1 食パン（6枚切り）の耳を切り落とし、スライスチーズをのせて包丁で16等分にし、プレーンヨーグルトと果物をセットであげています。

### Q3 今日のご飯は何を作りますか？

A1 みじん切りにした野菜をやわらかく煮て、戻したひじき、砂糖、醤油を少々入れて薄味の煮物を作ります。

### Q4 2回食から3回食へと進んできたなら鉄分などの栄養のことも考えてレバーで離乳食を作りたいのですが、苦手な人も多いですよね。どのようにされていますか？

A1 レバーはなかなか与える機会がないので、レトルトを使っています。あげるものがないときは、レバーペーストをおかずにしています。単品だと食べてくれなくても、いつものおかずに混ぜてあげると案外食べてくれたりしますよね。苦手な方でも手軽に使うことができます。

ありがとう  
ございました！  
またお話聞かせて  
ください♪



## ちょっと見学 保育所ごはん

### <ある日の朝食>

- ☆ ロールパン
- ☆ ポトフ
- ☆ キャベツとりんごのサラダ
- ☆ キウイフルーツ



将来保育所利用を考えているママにとって、保育所での様子、特に食事は関心がある方も多いと思います。そこで、実際に保育所で実施されているメニューを1食分紹介させていただきます。

※掲載は一例で、アレルギー等は別個に除去食で対応されています。

Q1 献立を見ると家でのごはんよりも大人寄りみたいだと感じました。

いつも離乳食のようなメニューをあげていますが、大丈夫でしょうか？

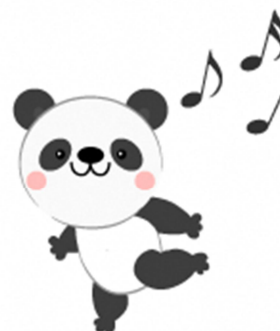
A1 入所されている子どもたちの月齢に合わせて柔らかくしたり、使う食材を調節しています。どうしても心配な時は入所前に保育所の先生に一言相談されると安心ですね。

Q2 家では時間もかかり気分で嫌がるときもあります。保育所で皆とちゃんと食事できるでしょうか？

A1 家族だけでゆっくり食事をする家と、他のお子さんたちや先生とにぎやかに食べる保育所では、環境も気分も全く違ってきます。同じくらいの子どもたちや、お兄さんお姉さん、先生と食事することでいつもより気分が乗って食が進むことも多いようです。

保育所ではお母さん方が思われるより、お子さんたちはよそ行きの顔で毎日頑張っています♪その分、家に帰ると甘えん坊に戻ったりすることも多々あるようです。

ちょっとずつイメージが湧いてきたでしょうか？



## 作ってみよう★保育所ごはん

### \*ポトフ\*



#### ● 材料 ●

鶏肉, 玉ねぎ, にんじん, じゃがいも, コーン, ブロッコリー, 塩少々  
※おうちで作る時は分量・材料はお好みで作ってくださいね!

#### ● 作り方 ●

- ① 野菜は大きさを揃えていつもより少し大きめに切る (煮込むため)
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切る
- ③ 鍋に①②と水 (ひたひたより多めに) を入れて煮込み, 塩少々で味付けして出来上がり♪

### \*キャベツと

### りんごのサラダ\*



#### ● 材料 ●

キャベツ, りんご, レーズン (熱湯をかけて刻んでおく), きゅうり  
ドレッシング (しょうゆ, 刻んだゴマ, 油, 塩, 酢, 各少々)

#### ● 作り方 ●

- ① キャベツは細かく切り, 軽く茹でるかレンジにかけて少ししんなりさせる
- ② きゅうりは薄切り, りんごも細かく切る
- ③ ドレッシングを作り, ①②とレーズンを和えてできあがり



いかがでしたか？分量は記載していませんが、調味料はどれもほんの少しです。

ポトフは無塩トマトジュースでトマト味にすると塩をまだ使いたくない時にも安心して使えます。

そのままベビーフードのホワイトソースの素を入れてクリームシチューにしてもおいしいですね♪



サラダもドレッシングがなくてもプレーンヨーグルトでヨーグルト和えにしてもいいと思います。

酸味が大丈夫であれば、レモン汁を少々加えてあっさりレモン味にも出来ますよ♪

毎日の献立のヒントもたくさんかかれています。参考にしてみてくださいね。

保育所を利用されていないお母さんでも、興味のある方はまたお尋ねください。



**毎日の忙しい時間の中で  
アンケートに答えてくださった  
お母さん、保育所の先生方、  
本当にありがとう  
ございました！  
離乳食の時期と一緒に  
楽しみましょう★**